

# ¿Funcionan los remedios caseros?



Carlos Javier Bote Sánchez.

2ºC Bachillerato

## **ABSTRACT**

Home remedies

When we hear about these we think about myths or about what our grandmothers used to tell us, but do home remedies work? In this research paper, I will try to answer this question based on the experiences of volunteers I have interviewed to prove that home remedies and how the relationship between the components of the remedies and how they affect the body work. We will also deal with how volunteers are affected in order to answer the question mentioned above.

## **Key words**

- Remedy
- Natural
- Home remedies
- natural
- myth

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a Rebeca Sánchez, alegre bioquímica por la Universidad Rey Juan Carlos. Y al técnico superior en alimentación Carlos Javier Bote Llorente por el instituto politécnico del ejército. Ellos me han ayudado con la investigación de los componentes de cada remedio.

Además mi especial agradecimiento a Oscar Gómez coordinador de esta iniciativa y al cual debo agradecer el haber estado ahí siempre para resolver todas mis dudas y además por las constantes ayudas que nos brinda. Además deseo agradecer sobre todo a mi tutora en este proyecto, Nuria Muñoz profesora de inglés del IES Rayuela, la cual ha sido un apoyo imprescindible durante todo el trabajo.

# Índice

1 Introducción (¿Qué es un remedio casero?)

-1.1 Tipos de remedio casero

2 Objetivos, Justificación, Marco teórico, hipótesis y método de investigación.

2.1 Objetivos

2.2 Justificación

2.3 Marco Teórico

2.4 Hipótesis

2.5 Método de investigación

3 Encuestas realizadas para el trabajo.

-conocimiento de los remedios caseros por edad y genero.

-qué remedios conoce la gente.

-resoluciones y curiosidades obtenidas en la encuesta.

-experiencia de los voluntarios al probarlos

-conclusiones de los datos obtenidos por los voluntarios.

-resultados de los datos obtenidos por los voluntarios.

4 Remedios a tratar en el trabajo. Propiedades de los remedios y cómo afectan al organismo.

5 Curiosidades sobre los remedios obtenidas durante el proyecto.

6 Conclusión del trabajo.

7 Bibliografía/web grafía y colaboradores.

## 1 ¿Qué es un Remedio Casero?

La RAE define un remedio casero como:

Definición de remedio. Un remedio es algo que se emplea para solucionar un problema o revertir un perjuicio. El término, cuyo origen etimológico se encuentra en el latín *remedium*, suele mencionarse como sinónimo del medicamento que ingiere una persona cuando sufre alguna enfermedad o siente algún malestar.

Bien, durante la realización de la encuesta pude concebir la definición de la gente de remedio casero. Para muchos de nosotros un remedio casero es aquel remedio que se realiza en casa y se utiliza para tratar una dolencia o enfermedad.

### 1.1 Tipos de remedios caseros.

Los remedios caseros se pueden clasificar dependiendo su origen. Durante una de mis conversaciones con la ingeniera bioquímica Rebeca Sánchez Alegre, ella citó la clasificación de los remedios de la siguiente manera.

-remedios cuyo origen principal es vegetal: utilizan generalmente plantas o derivados como su base. Algunos ejemplos son la cáscara de plátano para la migraña, la cebolla para la garganta o similares cuya base principal es una planta o un derivado de éstas.

-remedios cuyo origen principal es el animal utilizan generalmente derivados de animales como su base. Algunos ejemplos son el uso de la leche para la piel conocido por el uso que le daba la faraona Cleopatra.

Además podemos tener otros remedios caseros son el alcohol o ciertos líquidos.

## 2 Objetivos, Justificación, Marco teórico, hipótesis y método de investigación.

A continuación procederé a indicar cada uno de los parámetros nombrados en el epígrafe superior.

-Objetivo: el objetivo de este trabajo es comprobar la efectividad y funcionalidad de los remedios caseros, los cuales han sido pasados de generación a generación.

-Justificación: esta investigación puede dar como beneficio la vuelta al uso de ciertos remedios haciendo que el organismo no se acostumbre a ciertos medicamentos y evitando así ciertos efectos secundarios.

-Marco teórico: la materia de análisis de esta investigación será buscar la relación entre los componentes de los remedios caseros y cómo afectan al organismo para probar su veracidad científica junto con respuestas dadas por voluntarios.

-Hipótesis: se proyecta conocer la veracidad de ciertos remedios caseros y cómo afectan sus componentes al organismo. Es decir si funcionan los remedios caseros en base a una relación entre sus componentes y su función en el organismo.

-Método de investigación: se basará en la realización de encuesta a usuarios anónimos comprendidos por edades. Además de pedir a ciertos voluntarios que prueben los remedios. Y se investigará científicamente su composición y cómo afecta al organismo.

### 3 Encuesta remedios caseros.

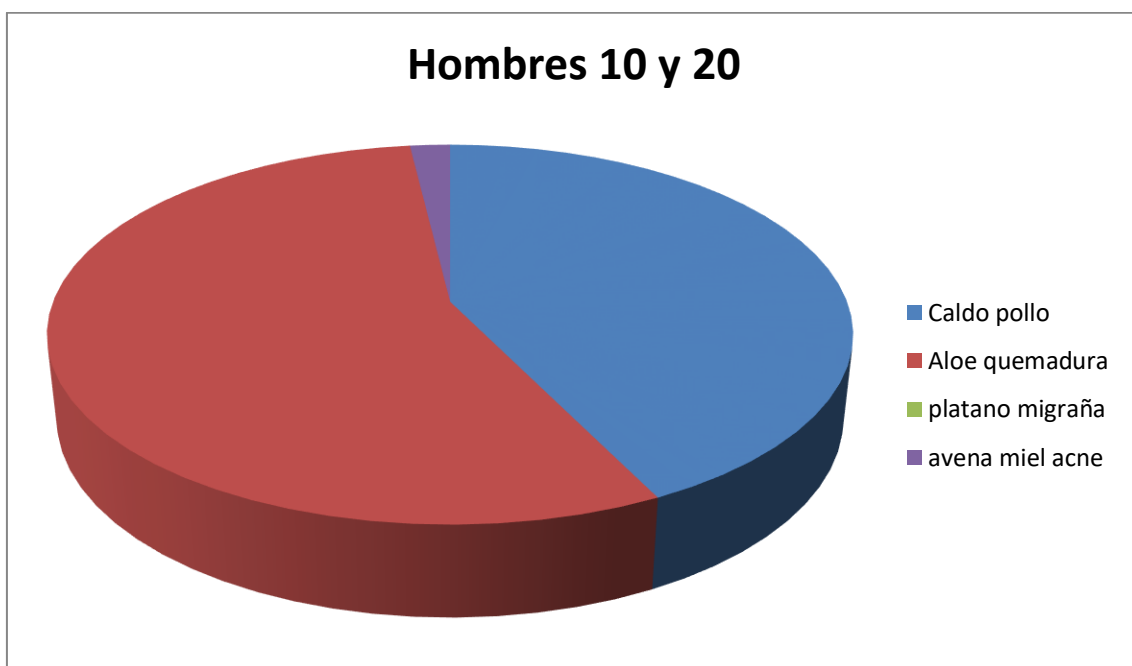
Durante la realización de las encuestas pregunté por la calle a 250 personas procurando obtener un número similar de personas a los grupos de edad.

De los encuestados 121 fueron hombres y 129 fueron mujeres. Los cuales fueron agrupados por grupos de edad siendo los siguientes.

Entre 10 y 20 años entrevisté a 50 personas entre este grupo de edad de los cuales 20 fueron mujeres y 30 hombres.

Entre 20 y 50 años entrevisté a 75 personas de este grupo de edad 40 hombres y 35 mujeres

Entre 50 y 80 años entrevisté a 125 personas procuré centrarme en este grupo para la obtención de datos. Entrevisté a 51 hombres y 74 mujeres procuré centrarme en el género femenino por la mayor obtención de datos de mujeres mayores.

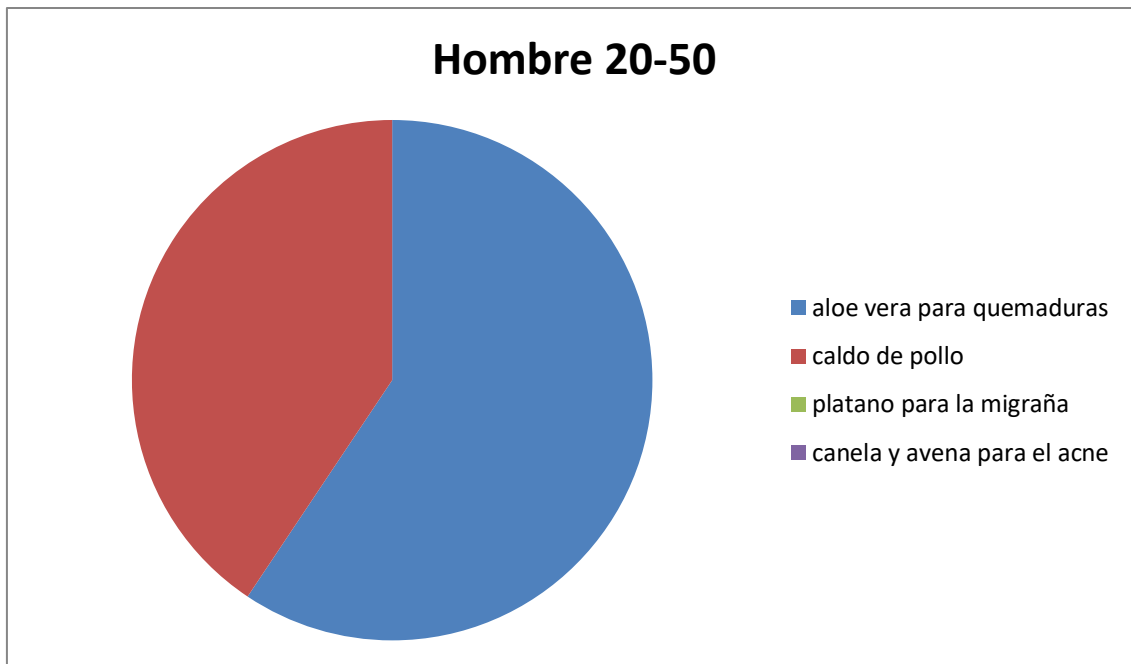


Durante la encuesta a los 30 hombres entre 10 y 20 años los 30 admitían conocer y 23 de ellos a ver utilizado la aloe vera contra las quemaduras. El caldo de pollo era conocido por 27 de ellos. La cáscara de plátano no era conocida por ninguno y la avena y miel para el acné conocido por 3 de ellos.



Cuando entrevisté a las mujeres entre 10 y 20 años 19 de las 20 conocían el caldo de pollo la aloe era conocida por 16 de ellas mientras que el plátano para la migraña y la avena y la miel para la migraña no eran conocidas por ninguna de ellas.

Durante la encuesta de estos grupos me di cuenta que los jóvenes conocen el aloe y el caldo de pollo al hablar con algunos muchos me decían que conocían la aloe por sus madres pero el caldo de pollo me llamó la atención ya que muchos admitían haberlo visto ser usado en series, cosa que en la investigación realizada con adultos fue muy distinto según aumentábamos la edad.



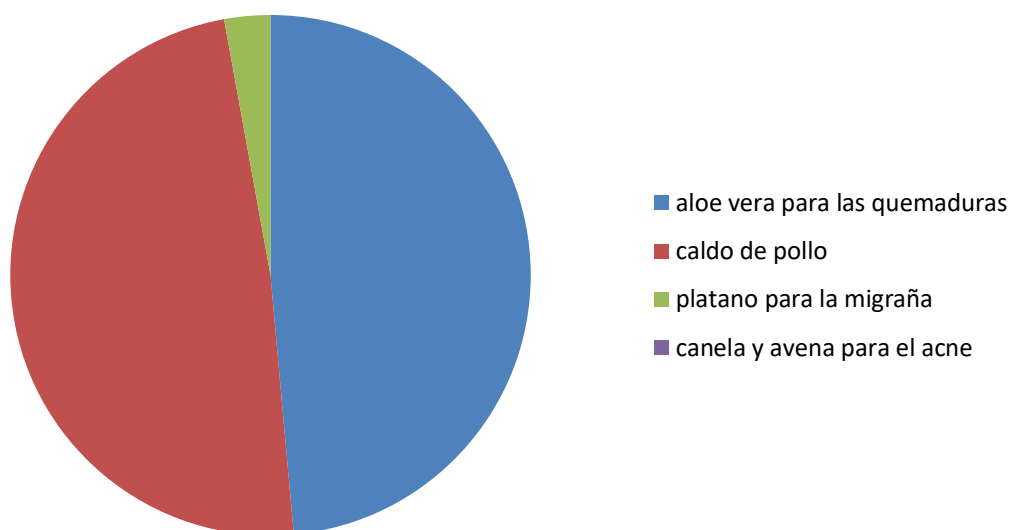
Cuando entrevisté al colectivo masculino entre los 20 y los 50 años me di cuenta de que 38 admitieron conocer el aloe vera como remedio. En cuanto al caldo de pollo era conocido por 26 hombres mientras que los otros dos remedios no eran conocidos por ninguno



Cuando entrevisté al colectivo femenino entre 20 y 50 años. Las 35 entrevistadas admitieron conocer tanto el caldo de pollo como el aloe vera. Mientras que 3 admitieron conocer la cáscara de plátano para la migraña y ninguna la avena y la canela.

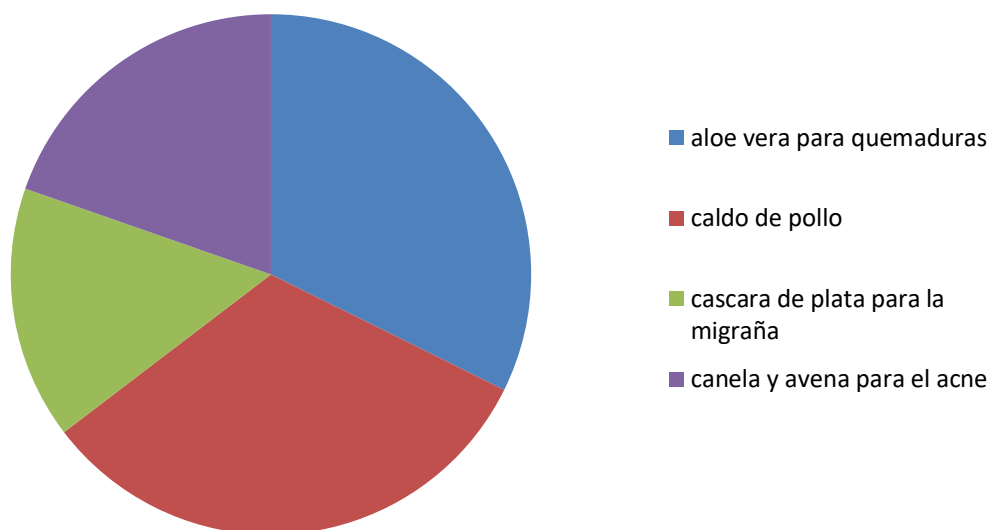


## Hombres entre 50-80



Según vamos subiendo en el rango de edad los remedios del aloe vera y el caldo de pollo son conocidos por todos los colectivos. Me sorprendió saber durante mis encuestas que el plátano era conocido por 15 personas. Casualmente durante uno de mis viajes pude descubrir que el remedio del plátano fue conocido por 14 hombres en un pequeño pueblo de Galicia. Por lo tanto vemos un factor geográfico.

## Mujeres entre 50 y 80



El colectivo femenino entre 50 y 80 fue el que más me impactó todas las entrevistadas conocían el caldo de pollo y el aloe vera. Pero 36 conocían la cáscara de plátano y 45 la canela y la avena además 3 me dijeron que en su juventud lo usaban para darse color.

Finalmente conocí a una mujer de 94 años llamada Fernanda Romero Pérez durante mi viaje a Galicia y la cual me ayudó bastante con este proyecto además me contó acerca

de varios remedios sus usos y de cómo ella los conocía por su madre. Algunos de los remedios que ella me contó y más curiosos me parecieron fueron los dos siguientes,

-el uso de alcohol de romero contra la fiebre: según me contó la señora este remedio utilizado por ella misma durante un ataque de fiebre malta que padeció. Consistía en untar un algodón con alcohol de romero y dejarlo sobre el pecho con un vaso cubriéndolo.

-el uso del tomate para el acné. Consistía en triturar tomate o bien con un tomate pelado frotarlo por la zona que se desee tratar y dejarlo durante 10 minutos. Sobre todo para espinillas o para tratar el sebo en pieles grasas.

### 3.1 Remedios que conoce la gente

Durante mis encuestas pregunté además a cada encuestado sobre algún remedio que conociese y el uso principal que le atribuía. Después los clasifiqué en el porcentaje de hombres y mujeres que me indicaron ese remedio, siendo el máximo porcentaje un 100 en base a los 250 encuestados. Durante el proceso acumulé 10 remedios.

Remedio	Hombres	Mujeres	Número total de personas
Manzanilla	100%	100%	Las 250 personas conocían la manzanilla.
Aloe vera	98.3%	97.6%	Un total de 119 de 121 hombres conocían el Aloe vera. Mientras que 126/129 conocían la aloe vera.
Caldo de pollo.	85.9%	99.22%	Un total de 104 de 121 hombres conocían el caldo de pollo. Y un total de 128/129 de mujeres conocían el caldo de pollo.
Avena y canela para el acné	2.47%	34.88	Un total de 3 de 121 conocían la avena y canela para el acné. Y 45 de 129 mujeres conocía la avena
Plátano para la migraña	11.57%	27.9%	Un total de 14 de 121 hombres

			conocía el uso del plátano para la migraña. Y 36 de 129 mujeres conocían el plátano para la migraña.
Salvia	9%	34.10%	Un total de 11 hombres de 121 hombres conocían el uso de la salvia. Y un total de 44 mujeres conocían la salvia.
Alcohol de romero	6.67%	35.65%	Un total de 8 de 121 hombres conocían el uso del alcohol de romero y 46 de 129 mujeres los conocían.
Tomate para el acné	0.82%	3.87%	Solo 1 hombre conocía este remedio y 5 mujeres siendo el remedio menos conocido.
Cardamomo	16.27%	0%	21 hombres conocían el cardamomo y curiosamente 0 mujeres
Miel con limón	82.64%	89.14%	100 hombres y 115 mujeres conocían este remedio.

### 3.2 Resolución, curiosidades y datos obtenidos durante la realización de las encuestas.

-La manzanilla resultó ser el remedio más conocido y utilizados, mientras que el tomate para el acné fue el menos conocido resulte ser a nivel grupal el tomate para el acné. Entre las mujeres el menos conocido el cardamomo y entre los hombres el tomate para el acné.

-El aloe vera resultó ser entre los encuestados el remedio más utilizado entre los encuestado aun que no sea el más conocido es el que más dentro de su público ha surtido efecto.

-El caldo de pollo era conocido por los jóvenes sobre todo por a ver visto su uso en series de televisión.

-la canela y la avena: el caso de este remedio llamó mi atención ya que los hombres entre 10 y 20 años lo conocían y eso implica que los adolescentes se preocupan sobre todo por el acné y cómo tratarlo. Conforme aumentaba la edad era conocido por el colectivo femenino sobre todo al preguntar al colectivo femenino entre 50 y 80, alguna me comentaban que en algunos casos lo usaron para dar color en su juventud sobre todos las mujeres de mayor edad.

-Plátano para la migraña: la cáscara de plátano era conocida por ambos colectivos entre los 50 y los 80 años sobre todo por las mujeres y hombres de más avanzada edad.

-La salvia era conocida por un hombre entre los 20 y los 50. Y por el 10 hombres entre 50 y 80. En el colectivo femenino las 44 mujeres rondaban entre los 50 y los 80.

-El alcohol de romero: era conocido por hombres y mujeres pero todos ellos eran del grupo entre 50 y 80.

-Tomate para el acné: este remedio me sorprendió. Las mujeres rondaban entre 74 y 80 años perteneciendo al colectivo femenino entre 50 y 80. Mientras que el hombre que lo conocía pertenecía al colectivo entre 10 y 20. Esto llamó mi atención lo cual demuestra la preocupación de los jóvenes por su apariencia física.

-Cardamomo: no me sorprendió el nulo desconocimiento por parte del grupo femenino de este remedio. Mientras que me sorprendió que 4 jóvenes del grupo entre 10 y 20 años y 17 de el grupo entre 20 y 50 los cuales corresponden entre 20 y 25 años. Lo que me hace tener la hipótesis de la preocupación de los jóvenes por su vida y ámbito sexual debido al uso del cardamomo, cuyo uso principal es como afrodisíaco.

-Miel con limón: este remedio resulto ser conocido por todos los grupos en mayor o menor medida.

### 3.3 Experiencia de los voluntarios al probarlos.

Durante la realización de este trabajo pedí a 6 hombres y 6 mujeres dos de cada grupo por edad que probasen estos remedios, los resultados fueron los siguientes.

-En el caso de los dos hombres entre 10 y 20 años, ambos con 17 años me dieron los siguientes resultados

Manzanilla: Ambos admitieron una mejora significativa en el malestar de estómago tras el uso de la manzanilla.
Aloe vera: ambos también confirmaron haber obtenido beneficio con este remedios
Caldo de pollo: solo 1 de ellos probó este remedio pero confirmó un resultado satisfactorio.
Avena y canela para el acné: ambos lo probaron y ambos confirman la ayuda en tratamiento del acné.

Plátano para la migraña: uno de ellos lo probó debido a que padece migrañas, el resultado fue el esperado: una mejora en el dolor.
Salvia: ninguno supo cómo probar este remedio
Alcohol de romero: tampoco recibí resultados de este remedio.
Tomate para el acné: ambos lo probaron afirmando la ayuda para suavizar la piel pero no para ayudar con el acné.
Cardamomo: solo 1 lo probó y confirmó un positivo resultado de este como afrodisíaco
Miel con limón: ambos lo probaron y confirmaron la ayuda de esto en el dolor de garganta.

-En el caso de las voluntarias entre 10 y 20 años las cuales tienen 18 y 20 años, me transmitieron su opinión, los resultados obtenidos por este grupo fueron los siguientes.

Manzanilla: ambas probaron la manzanilla y admitieron una significativa mejora en el dolor de estómago
Aloe vera: ambas confirmaron la ayuda del aloe vera sobre todo una la cual resultó con una quemadura en la mano y resaltó la ayuda de este remedio.
Caldo de pollo: ambas lo probaron y confirmaron ambas la leve ayuda de este remedio para el dolor de estómago.
Avena y canela: ninguna probó este remedio.
Plátano para la migraña: ambas lo probaron indicando la leve bajada de dolor con la ayuda de este remedio.
Salvia: 1 lo probó y aparte de confirmar la ayuda de esta recomendó tomarlo con algo de miel debido al sabor del remedio.
Alcohol de romero: tampoco recibí resultados de este remedio por parte de ambas.
Tomate para el acné una de ellas lo probó y confirmó la ayuda de este además de cómo suavizó su piel.
Cardamomo: ninguna decidió probar este.
Miel con limón: ambas lo probaron tanto como bebida como en otras formas como caramelos y admitieron la calma temporal del dolor.

-En el grupo masculino entre 10 y 20 años, formado por un voluntario de 22 años y otro de 45 los resultados obtenidos fueron los siguientes en base a los remedios.

Manzanilla: Ambos admitieron la ayuda de la manzanilla para aliviar el dolor de estómago y también la recomendaron con miel.
Aloe vera: ambos también confirmaron haber obtenido beneficio con el uso de este remedio sobre todo tras afeitarse para evitar la irritación.
Caldo de pollo: uno de los que probó este remedio pero confirmó un resultado satisfactorio en la ayuda del dolor de estómago. El segundo el cual también lo probó negó notar un resultado significativo.
Avena y canela para el acné: solo uno lo probó y confirmó la ayuda sobre todo para dar

suavidad y color.
Plátano para la migraña: ambos lo probaron y comentaron la ayuda obtenida para aliviar el dolor.
Salvia: ambos lo probaron y confirmaron su alivio sobre todo usándolo en infusión.
Alcohol de romero: tampoco recibí resultados de este remedio.
Tomate para el acné uno también lo probó y confirmó el alivio y la ayuda para la regeneración de la piel y eliminación de acné.
Cardamomo: ambos lo probaron y confirmaron su ayuda como afrodisíaco, pero uno de ellos confirmó la pérdida leve de apetito a la hora de tomarlo recomendaban hacerlo con miel por su fuerte sabor.
Miel con limón: ambos lo probaron y confirmaron la ayuda de esto en el dolor de garganta al igual que el grupo de hombres entre 10 y 20.

-Los resultados obtenidos por las voluntarias en la prueba de los remedios fueron los siguientes. Las voluntarias tenían 21 años y la segunda de 48 años.

Manzanilla: con respecto a este remedio confirmaron su ayuda y recomendaron tomarla antes de dormir para evitar la pesadez de estómago.
Aloe vera: ambas voluntarios confirmaron su uso además de la ayuda para las quemaduras confirmaron que suaviza la piel.
Caldo de pollo: una confirmó un alivio del dolor con el uso de este método y la otra confirmó un alivio momentáneo y leve con este remedio.
Avena y canela ninguna de ellas probó este remedio.
Plátano para la migraña: ambas confirmaron el alivio al usar este remedio.
Salvia: ambas también lo probaron y destacan su ayuda como antibacteriano.
Alcohol de romero: una probó el remedio confirmando su uso y el alivio gracias a este.
Tomate para el acné: ninguna lo probó.
Cardamomo: solo 1 lo probó y destacó su uso como afrodisíaco además de también destacar como en el caso de 1 de los hombres la pérdida de apetito.
Miel con limón: ambas lo probaron e indicaron la ayuda recibida además una de ellas lo recomendó como remedio para aliviar la voz.

Anotación: para el alcohol de romero se requiere realizar friegas las cuales muchos hasta este punto no supieron hacer excepto una y de ahí los resultados con este remedio.

-A la hora de recibir los resultados de los hombres entre 50 y 80 entrevisté a un hombre de 62 años y a uno de 70.

Manzanilla: ambos confirmaron que funcionaban.
Aloe vera: confirmaron su uso y la ayuda al usar este remedio.
Caldo de pollo: recomiendan tomarlo también para evitar la pesadez de estómago y su uso para evitar el dolor.
Avena y canela ninguna de ellas probó este remedio.

Plátano para la migraña: ambos recomendaron usarlo junto con las friegas de romero
Salvia: ambos lo recomiendan en infusión y indican su ayuda para los catarros.
Alcohol de romero: ambos realizaron las friegas con alcohol y destacan su ayuda para bajar la fiebre.
Tomate para el acné: ninguna lo probó.
Cardamomo: ninguno lo probó.
Miel con limón: ambos lo probaron y recomiendan junto con un toque de menta para aliviar la respiración.

-En el grupo de mujeres entre 50 y 80 las voluntarias de 70 y 72 años dieron los siguientes resultados tras probar los remedios.

Manzanilla: con respecto a este remedio confirmaron su ayuda sobre todo mezclado con canela o miel y además recomendaron usarlo con canela para los dolores menstruales que sufrieron en su juventud.
Aloe vera: ambas confirmaron su uso sobretodo en cataplasmas.
Caldo de pollo: ambas confirmaron su ayuda y recomendaron también el uso de la grasa de pollo para dar brillo al cabello.
Avena y canela ambas probaron este remedio además me comentaron que lo usaban en su juventud para darse color debido a la falta de recurso.
Plátano para la migraña: ambas también como sus compañeros masculinos lo recomiendan junto con friegas de romero.
Salvia: ambas también lo probaron y destacan su ayuda como antibacteriano y lo recomiendan como infusión con miel.
Alcohol de romero: ambas probaron las friegas y la recomienda para la bajada de fiebre.
Tomate para el acné: ninguna lo probó.
Cardamomo: ninguna probó este remedio.
Miel con limón: ambas confirman su buen uso para aliviar el dolor de garganta.

#### 3.4 Resultados obtenidos con las pruebas realizadas por los voluntarios.

-La manzanilla de 12 voluntarios que la probaron los 12 admitieron la ayuda de esta.

-El aloe vera de los 12 voluntarios también al igual que con la manzanilla, los 12 confirmaron la ayuda obtenida gracias a este remedio.

-El caldo de pollo fue probado por 11 voluntarios de los cuales 10 confirmaron el beneficio obtenido por éste.

-Avena y canela para el acné: bien de 12 voluntarios solo 5 probaron este remedio, pero los cinco confirmaron obtener una ayuda con este remedio.

-Plátano para la migraña: 11 lo probaron de los 12 voluntarios, y confirmaron su ayuda para bajar el dolor.

-Salvia: de los 12 voluntarios 9 de ellos lo probaron y confirmaron la ayuda de la salvia sobretodo en infusión.

-Alcohol de romero: de los 12 voluntarios solo 5 lo probaron debido a la complejidad de la realización de friegas de romero, pero los 5 confirmaron su uso y ayuda.

-Tomate para el acné: de los 12 voluntarios solo 4 lo probaron y me dieron positivos resultados del uso de este.

-Cardamomo: de los 12 solo 4 confirmaron haberlo probado y confirmaron su uso pero destacaron la leve pérdida de apetito.

-Miel con limón: en cuanto a este último remedio los 12 lo probaron y confirmaron su buen uso.

4 Remedios a tratar en el trabajo. Propiedades de los remedios, que los compone y cómo afecta al organismo.

1 Manzanilla: La manzanilla común es una hierba perenne, su uso principal suele ser gracias a sus flores en infusión. La infusión es aromática y ligeramente amarga. La manzanilla tiene muchas propiedades atribuidas: digestiva, tónica, vasodilatadoras, sedante y carminativa. Pero destaca y me he querido centrar en su propiedad digestiva. La manzanilla es recomendada en infusión sobre todo para el dolor de estómago. Para averiguar si funciona o no debemos centrarnos en su composición.

La manzanilla está compuesta por: aceites esenciales ricos en: camazuleno ácido antémico y taninos principalmente. Para averiguar si la manzanilla es eficaz debemos ver cómo afecta cada uno de estos aceites al organismo.

-el camazuleno: es un compuesto químico aromático y con propiedades antiinflamatorias.

-acido antémico: un principio amargo que en altas dosis puede ser emético. (emético: se refiere a un medicamento que puede producir vómito).

-Taninos: destaca por su contenido en colágeno y se usaba para convertir pieles curtidas en cuero.

Habiendo investigado sobre los componentes de la manzanilla y cómo afectan al organismo, podemos concluir que sí que funciona debido a su contenido en camazuleno y acido antémico. Debido a las propiedades antiinflamatorias del primero y la ayuda como vomitivo del segundo.





2 Aloe vera: Aunque es similar en apariencia a los cactus, el aloe vera no es un cactus, sino una suculenta y un miembro de la familia de las liliáceas. Sus propiedades principales y en las que me centré son su uso para las quemaduras irritación y heridas. La composición del Aloe vera es la siguiente: agua, enzimas, aminoácidos no esenciales, aminoácidos esenciales, oligoelementos, sacáridos y antraquinonas. Los dos componentes que hacen que el aloe vera funcione son los siguientes.

-Histidina: Son muchos los beneficios que nos puede reportar la histidina. En primer lugar, ayuda en el crecimiento y la reparación de cualquier tipo de tejido. La histidina refuerza el sistema inmunológico frente a posibles infecciones.

-Glutamina: La Glutamina es un aminoácido que interviene en la composición de las proteínas que mantienen a las células en buen estado y reparan los tejidos.

Ambos funcionan ayudando a la reparación de tejido y mantener las células en buen estado interviene en la composición de proteínas.

Habiendo investigado los componentes del aloe vera podemos indicar que su función para reparar tejido permite ayudar en las irritaciones quemaduras y heridas. Por lo que el aloe vera si funciona en cuanto a cómo afectan sus componentes al organismo.



3 Caldo de pollo: el caldo de pollo es un remedio conocido comúnmente por su uso para el resfriado o el dolor. El caldo generalmente suele ser con base de pollo pero puede incluir verdura. Aunque el remedio original solo consiste en la base del pollo. Me centré en sus propiedades para ayudar en el resfriado y el dolor.

-Gracias a la gelatina que se encuentra en el caldo de huesos, el cual es un coloide hidrofílico, este atrae y retiene líquidos, incluyendo jugos digestivos, lo que ayuda a reforzar la buena digestión.

-Otro de los increíbles beneficios del caldo de pollo es reducir el dolor y la inflamación, esto debido a que posee sulfato de condroitina, glucosamina y otros compuestos extraídos del cartílago del hueso de pollo los cuales se disuelven en el caldo.

-La glicina posee efectos calmantes, mismos que ayudan a conciliar mejor el sueño.

Habiendo investigado las funciones del caldo de pollo y qué componentes como la glicina o los sulfatos hacen que el caldo tengas estas funciones, llegamos a la conclusión que sí que alivia el dolor debido a su gran cantidad de sulfatos además debido a sus coloides hidrofílicos que ayudan al proceso digestivo reteniendo jugos que pueden causar dolor, y activando el proceso hormonal del sueño el cual hace que nos olvidemos del dolor, este proceso se activa gracias a la glicina.



4 Avena y canela para el acné: esta mascarilla consiste en la mezcla entre avena con un par de cucharitas de canela. Para comprobar si funciona debemos ver ambos componentes.

-Avena: es una planta herbácea anual, perteneciente a la familia de las poaceae. Sus propiedades principales son:

1 Limpiadora: ya que absorbe los residuos que acumulan los poros.

2 reparadora ya que al tener un ph neutro respeta y cuida el pH de la piel.

3 humectante ya que debido a su contenido en vitaminas hidrata.

4 exfoliante: ya que ayuda a eliminar de forma natural espinillas acné y otras imperfecciones.

Los minerales principales que podemos encontrar en la avena son los siguientes, además de indicar cómo afectan a la piel.

-sodio: la gran tarea del sodio es mantener los fluidos físicos nivelados evitando así en este caso el exceso de sebo o fluidos grasos.

-potasio: sirve para hidratar la piel además contrarresta el exceso de sodio.

-Calcio: el calcio ayuda a la cohesión de los tejidos.

-Canela: la canela es una especia obtenida de la corteza del árbol *Cinnamomum cassia*. Sus componentes principales son como en el caso de la avena. Pero en ella destacan los siguientes.

-hierro: ayudar a la oxigenación de las células y estimular la resistencia facial.

-magnesio: el magnesio contribuye a la restauración de la barrera cutánea y a la reconstrucción de los tejidos.



5 Cáscara de plátano para la migraña: El plátano es una fruta de una familia de plantas herbáceas perennes. Los componentes principales de la cáscara de plátano son los siguientes: triptófano fósforo y potasio.

- Triptófano: el triptófano interviene en procesos básicos y vitales para nuestro organismo. Uno de los más importantes es la síntesis de la serotonina la cual el triptófano contiene, la serotonina es un neurotransmisor que ejerce una enorme influencia en el sistema nervioso central, Asimismo, la serotonina es un potente tranquilizante y está implicada en la regulación de procesos como el hambre la sensación de dolor o el deseo sexual. No obstante, el triptófano también está relacionado con la producción de melatonina, una sustancia que ejerce un papel protagonista en la regulación del ciclo de sueño-vigilia o ciclo circadiano.
- Potasio: los principales beneficios del potasio son su ayuda a los nervios musculares a comunicarse, permite que los nutrientes en las células fluyan. Ayuda a expulsar desechos de las células y contrarresta los efectos negativos del sodio.
- fósforo: la función principal que tiene el fósforo consiste en la producción de proteína para el crecimiento la conservación y la reparación, de células y tejidos.

Habiendo estudiado los componentes principales de la cáscara del plátano, podemos comprobar que los beneficios de la cáscara de plátano sirven para aliviar el dolor de la migraña. Ya que la serotonina producida por el triptófano ejerce influencia en el sistema nervioso mientras que sirve como tranquilizante, además el triptófano genera melatonina que regula el ciclo del sueño. El potasio que permite ayudar a expulsar desechos de las células. Y el fósforo que sirve para la reparación de células y tejidos.

Además este remedio se puede aplicar junto con hielo sobre la cáscara para que las gotas de agua ayuden a la disolución de los componentes de la cáscara del plátano. O bien con alcohol ya que este puede absorber las toxinas.



6 Salvia: La salvia *Salvia officinalis*, pertenece, como el tomillo, el romero o la lavanda todas ellas también plantas muy aromáticas, a la gran familia de las labiadas. Forma matas leñosas, densas, de hasta medio metro de alto, con las hojas, de tono grisáceo. Emana una fragancia intensa con sólo tocarla, Las funciones principales de la salvia son: la salvia es un poderoso antiinflamatorio. La salvia también puede ser utilizada para tratar problemas de calambres o espasmos estomacales También es un poderoso analgésico.

Los componentes principales de la salvia son:

-Tuyona y Alcanfor: ambos son aceites esenciales con efectos similares, poseen acción rubefaciente, antiséptica y analgésica antiinflamatoria.

-Luteolina: La Luteolina es uno de los flavonoides más comunes. Tiene función como antioxidante agente en la prevención de la inflamación y modulador del sistema inmune

Observando estos dos componentes principales de la salvia podemos concluir en que es un gran analgésico debido a la Tuyona y alcanfor además debido a estas es un antiinflamatorio y gran antibacteriano además la Luteolina modula el sistema inmune.

Lo recomendable a la hora de tomar salvia es hacerlo en infusión y aplicar algún endulzante además la salvia puede aplicarse en una cataplasma.



7 Alcohol de romero: El romero es un arbusto perenne cuyas hojas son muy pequeñas y de un color verde muy vivo. El romero es una planta aromática con un gran número de usos medicinales. El romero suele utilizarse de forma líquida en alcohol de romero. El uso principal del alcohol de romero es para tratar resfriados y gripes dentro de muchos de sus usos. Sus componentes principales son los siguientes:

-Cafeíco: el ácido Cafeíco destaca por sus propiedades sobre todo propiedades como antioxidante y antiinflamatorio.

-Luteolina: al igual que la salvia el romero contiene luteolina. La luteolina es uno de los flavonoides más comunes. Tiene función como antioxidante agente en la prevención de la inflamación y modulador del sistema inmune

-Ácido ursólico: las principales funciones del ácido ursólico son su función como antioxidante su función como antimicrobiano su función de antiinflamatorio

-Aceite esencial de romero; Es un líquido incoloro o con un ligero tinte entre amarillo y verdoso, de olor alcanforado y sabor amargo. Esta esencia está formada principalmente por, Esta esencia está formada principalmente por  $\alpha$ -pineno, canfeno, cineol, alcanfor de romero, y borneol al investigar estos componentes obtenemos que las propiedades del romero al juntarse todos ellos son las siguientes.



- Antiespasmódica
- estimulante
- antioxidante
- cicatrizante
- diurética
- antiinflamatoria
- tónica
- analgésica

Habiendo estudiados los componentes y propiedades del aceite de romero junto con el ácido ursólico la luteolina y el Cafeico. Ya que el aceite de romero presenta propiedad analgésica para el dolor y antiinflamatoria para la inflamación además el ácido ursólico funciona como antioxidante además de la ayuda del Cafeico y la función antioxidante de la luteolina.



8 Tomate para el acné: *Solanum lycopersicum* conocido como tomate es una planta herbácea del género *Solanum* de la familia *Solanaceae*. El principal uso medicinal del tomate es contra el acné sobre todo en pieles grasas. Los componentes principales del tomate son los siguientes: aparte de numerosas vitaminas está compuesto por magnesio manganeso potasio.

-Magnesio: sus propiedades principales para la epidermis son estimulación de la actividad celular y del metabolismo además ayuda a desintoxicar y limpiar la epidermis.

-Manganeso: la propiedad principal que aporta el manganeso a la piel es que contribuye en la correcta y más rápida cicatrización de la piel.

-Potasio: contrarresta el exceso de sodio y ayuda en la hidratación de la epidermis.

Habiendo observado los componentes principales del tomate, llegamos a la conclusión de que sí que funciona en contra del acné, debido a su función para hidratar gracias al potasio su función desintoxicante y estimulante por el magnesio y su función cicatrizante gracias al manganeso. A la hora de realizar este remedio se puede aplicar de dos formas. O bien aplicando rodajas de tomate sobre el rostro o bien triturando el tomate y aplicándolo como si fuese una mascarilla por unos 15 minutos. Es

recomendable hacerlo antes de dormir y tras haber abierto los poros con ayuda de vapor caliente o agua caliente.



9 Cardamomo como afrodisíaco: Planta de hojas grandes y perennes, flores blancas con listas azules y bordes amarillos, fruto en forma de pequeña cápsula y semillas de color castaño oscuro que se usan como especia. En cuanto a su sabor y aroma, el cardamomo tiene un sabor fuerte y algo amargo. Las propiedades principales del cardamomo son su uso como afrodisíaco y estimulante sexual en la cuales me centré para este trabajo. Los componentes principales del cardamomo son:

-Cineol: aumenta el flujo sanguíneo y libera tensión muscular. Lo que favorece al aumento de cantidad de sangre en los cuerpos cavernosos.

-Alcanfor blanco: este aceite esencial procedente de la India, es un aceite que funciona como relajante muscular y aporta calidez.

-zinc: es un mineral que ayuda en la función y el desarrollo de los órganos sexuales masculinos, además la falta de zinc indica un menor recuento de espermatozoides, ayuda a producir hormonas sexuales como la testosterona y la prolactina y permite la creación del componente principal del líquido prostático.

-Neroli: el aceite esencial de neroli se utiliza como estimulante sexual debido a su aroma.

-Boro: el mineral del boro se utiliza comúnmente para tratar problemas de erección. Habiendo estudiado los componentes principales del cardamomo y su efecto en los voluntarios concluimos en que sí posee efecto afrodisíaco, debido al uso del zinc para el desarrollo de forma correcta de los órganos sexuales, su ayuda en el recuento de espermatozoides y su ayuda a la hora de producir hormonas y permite la creación de líquido prostático, el aceite de neroli como estimulante junto con el aceite de alcanfor blanco y la ayuda del cineol para permitir mayor flujo sanguíneo en los cuerpos cavernosos.



10 Miel con limón: La miel con limón es un remedio casero que se utiliza comúnmente para tratar el dolor de garganta sus componentes son:

Miel: La miel es un fluido dulce y viscoso producido por la abejas mediante el néctar de las flores. Los componentes principales de la miel son los siguientes: varios tipos de vitaminas de aminoácidos y de sales minerales sus componentes principales. Vitaminas: Tiamina, Riboflavina, Cianocobalmina, Ácido Ascórbico, Vitamina D Tocoferol. Varios aminoácidos. Y sales minerales (Cloro, Magnesio, Fósforo, Hierro).

1 Vitaminas que componen la miel.

-Tiamina: la Tiamina o vitamina B1 ayuda al desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.

-Riboflavina: la Riboflavina otra vitamina b que también ayuda, al desarrollo y funcionamiento de las células.

-Cianocobalmina: es un tipo de vitamina B12 su función principal es ayudar en el desarrollo de células sanguíneas, células nerviosas y proteínas.

-Acido ascórbico: la principal función medicinal del ácido ascórbico es la de antioxidante, debido a su contenido en sales de sodio potasio y calcio.

-Vitamina D: su función principal en el organismo es la de mantener niveles normales de calcio y fósforo circulante en la sangre.

-Tocoferol: el tocoferol es una vitamina E, cuya función principal en el organismo es la de antioxidante.

2 Sales minerales que componen la miel.

-Cloro: Participa en el equilibrio osmótico: concentración de sustancias dentro y fuera de las células.

-Magnesio: la propiedad principal del ácido de magnesio o el magnesio en el cuerpo es una propiedad antiinflamatoria,



-Fósforo: la principal función del fósforo es su ayuda en la producción de proteínas, para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos.

-Hierro: la función principal del hierro es la fabricación de hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos, que sirve para transportar oxígeno.

Limón: El limón es un fruto de color amarillo, sabor ácido y destaca por ser extremadamente fragante con un aroma suave. Los componentes principales del limón son varios tipos de vitaminas, aminoácidos (calcio, hierro, magnesio, fósforo y selenio) además de numerosas vitaminas.

-Calcio: la principal función del calcio en el cuerpo aparte de fortalecer los huesos es la de ayudar en la reparación de tejidos.

-Hierro: la función principal del hierro es la fabricación de hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos, que sirve para transportar oxígeno.

-Magnesio: la propiedad principal del ácido de magnesio o el magnesio en el cuerpo es una propiedad antiinflamatoria,

-Fósforo: la principal función del fósforo es su ayuda en la producción de proteínas, para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos.

-Selenio: la función principal del selenio es su ayuda para prevenir infecciones.

Observando los componentes de ambos productos, la miel y el limón. No encontramos el porqué de su efecto para ayudar al dolor de garganta. Excepto por el magnesio el cual es un potente antiinflamatorio. Pero además debemos tener en cuenta lo siguiente, y es su PH el cual es muy ácido concretamente de 3.5 lo que hace que las bacterias proliferen de manera más lenta. Y en cuanto al limón es aun más bajo de 2.4 lo que impide la proliferación de bacterias. Evitando estas proliferen y gracias a la propiedad antiinflamatoria del magnesio alivia el dolor.



## 5 Curiosidades y anécdotas obtenidas durante la realización del trabajo.

Durante la realización de este proyecto, me topé con ciertos datos que me asombraron como por ejemplo.

-Aquellos remedios relacionados con el ámbito sexual como el cardamomo como afrodisíaco eran conocidos por 21 hombres todo en el espectro de edad de 13 y 25 años, de los 70 hombres entre 10 y 50. 27 pertenecen al espectro de edad entre 13 y 25 resultando que 21 conocían el remedio. Por lo que 77.77% conocían este remedio.

-Además durante esta realización de proyecto observé que los remedios más comunes conocidos por los jóvenes son aquellos, con una mayor repercusión social.

-los 3 remedios más conocidos fueron los 3 siguientes: la manzanilla, el caldo de pollo y el aloe vera.

-los 3 remedios menos conocidos fueron los siguientes: el cardamomo, el alcohol de romero y el tomate para el acné.

-Durante el trabajo también nombraron otros remedios los cuales no investigué debido a que no terminaban de llamar mi atención. Algunos fueron el eucalipto para descongestionar o la infusión de castaño para la espalda.

## 6 Conclusión obtenida del trabajo.

A la hora de dar la conclusión del trabajo, debemos tener en cuenta que lo que yo intenté investigar es si funcionan los remedios caseros de forma lógica, con lo que me refiero a que sí hay una relación entre los componentes de cada remedio y su función en el organismo. Y podemos llegar a la clara conclusión de que sí. Hay una relación entre sus componentes y cómo afectan a el organismo. Y por lo tanto sí se puede recurrir a su uso.

## 7 Bibliografía y Colaboradores.

- Wikipedia, la enciclopedia libre.
- Diccionario de la lengua Española de la RAE
- Plantas medicinales: el discorides renovado de Piort Font Quer (1961)
- Plantas medicinales y venenosas de Cristina Vásquez Moreno (2018)
- Enciclopedia de plantas medicinales. Andrew Chevallier (1997)