



Els remeis de l'àvia

Recull de
remais casolans



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència
de Salut Pública



Roquetes
Pla Comunitari

Comissió de salut
Pla Comunitari del barri de Roquetes, Barcelona



Els remeis de l'àvia


Recull de
remeis casolans



Edita:
Agència de Salut Pública de Barcelona
Ajuntament de Barcelona

Producció Gràfica:
PRIMER SEGONA serveis de comunicació

Quarta edició, revisada
Octubre 2008

 Imprès sobre paper reciclat

Presentació

Aquest quadern vol servir per a millorar les nostres habilitats per tenir cura de la salut dels éssers que estimem i, per què no, de nosaltres mateixos.

“Els remeis de l'àvia” és fruit del treball desinteressat de més de 150 persones del barri de Roquetes de Barcelona en el marc del Pla Comunitari i dins del programa A Roquetes fem salut. Es van recollir de forma participativa remeis populars davant de problemes de salut freqüents que no precisen de tractament mèdic si es practiquen els remeis apropiats, donant més autonomia a les persones. El Pla Comunitari és un procés de millora integral del barri de Roquetes protagonitzat pels veïns i veïnes, entitats, serveis públics i administracions públiques (www.noubarris.net/proquetes).

Podeu trobar també remeis no aconsellables i un glossari de termes generals on s'explica molt fàcilment com fer una infusió, fer bafes, aplicar fred, aplicar escalfor... i les eines necessàries.

Cal esmentar el treball del Grup Motor: Montse Petit (infermera de l'equip de salut comunitària al barri de l'Agència de Salut Pública de Barcelona), Ángeles González (metgessa de l'EAP Roquetes), Glòria Muniente (treballadora social de l'EAP Roquetes), Rubén D. Fernández (tècnic comunitari), la Sra. Gertrudis Mont (veïna de Roquetes) i Núria, alumne en pràctiques de treball social. Aquest Grup Motor es va reunir un cop al mes (el darrer dilluns de mes, al CAP Roquetes). Es van revisar els remeis recollits, es van agrupar i sintetitzar, i s'hi va afegir el consell professional.

L'Agència de Salut Pública de Barcelona ha valorat que aquest treball aporta eines que capaciten a les persones per respondre a problemes freqüents, estimulants la seva autonomia i sense medicalitzar la vida quotidiana. Per això ha assumit la tasca de reeditar aquest material i també difondre'l a tota la ciutat a través del seu lloc web (www.aspb.cat).

Índex

Què fer davant d'una diarrea	7
Què fer quan hi ha vòmits	8
Què fer quan tenim restrenyiment	9
Què fer quan fa mal la panxa	10
Què fer quan es té mal de cap	11
Què fer quan es té febre.	12
Què fer quan es té tos	13
Què fer quan s'està refredat.	14
Què fer quan es té mal de coll	15
Què fer quan surt un hematoma	16
Què fer quan ens fem una ferida	17
Què fer quan ens fem una cremada	18
Què fer quan tenim mal de peus	19
Glossari de termes	20

DIARREA

Consell/remei

1. Aigua d'arròs: posar a bullir 1 litre d'aigua; quan estigui bullint, afegir una mica de sal i mitja tassa d'arròs durant 20 minuts. Després colar i deixar refredar l'aigua, i ja ens la podem beure amb una mica de llimona.
2. Puré de pastanaga: la pastanaga afavoreix la regulació intestinal. S'han de bullir durant 90 minuts i després triturar-les per menjar-nos el puré.

Temps prudent per notar l'efecte

Com a mínim un dia.

Què NO s'ha de fer mai

Prendre antidiarreics (com Fortasec®) que no hagi indicat el metge.

Quan anar al seu Centre de Salut

Si fas de ventre més de 10 vegades en un dia de forma abundant. També si veus sang o moc a la femta, o quan tens febre.



VÒMITS

Consell/remei

Sèrum de rehidratació.

Com fer-lo

Bullir 1 litre d'aigua durant 5 minuts. Deixar refredar fins que estigui tèbia, afegir-li el suc d'una llimona, 2 cullerades soperes de sucre, una cullerada petita (de cafè) de bicarbonat i una mica de sal. Això s'ha de mantenir a la nevera, i s'ha d'anar bevent molt de mica en mica.

Característiques

El preparat s'ha de guardar a la nevera. S'ha d'anar bevent molt de mica en mica, però seguit. Si es vomita, descansar una bona estona sense prendre res (una mitja hora).

Temps prudent per notar l'efecte

Aquest remei serveix per no perdre líquids, no per tallar els vòmits.

Què NO s'ha de fer mai

Obligar-te a menjar si estàs vomitant.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Quan no puguis beure ni aigua perquè vomites
- Quan hi ha febre de més de 38°C.

RESTRENYIMENT

Consell/remei

1. Massatges a la panxa.
2. Beure un got d'aigua calenta al matí.
3. Beure molta aigua (almenys 1'5 litres).
4. Menjar molta fibra.

Com fer-lo

1. Els massatges s'han de fer amb les mans calentes, de forma suau, sense apretar gaire i en sentit circular.
2. Els menjars que més fibra tenen són les verdures, fruites, amanides, llegums, cereals integrals. Les fruites més laxants són la pruna i el kiwi.

Temps prudent per notar l'efecte

Al menys 2 o 3 dies.

Què NO s'ha de fer mai

No deixis per després anar a defecar quan en tinguis ganes.

No prenguis mai laxants o purgants sense consultar al metge, perquè alguns poden inflamar al budell de forma greu, inclús els derivats de plantes.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Quan tens un restrenyiment fort de forma sobtada.
- Quan no es soluciona amb els consells.
- Quan apareix sang a la femta.



MAL DE PANXA (CÒLICS)

Consell/remei

1. Infusions de camamilla, farigola, maria lluisa o poniol.
2. Matafaluga, anís estrellat.
3. Fer un massatge suau a la panxa, amb les mans calentes.

Com fer-lo

La matafaluga i l'anís estrellat es poden prendre mastegats directament, o bé afegits als llegums quan s'estan coent, també se'n poden fer infusions.

Temps prudent per notar l'efecte

Ràpid, en menys d'una hora.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si tens febre de més de 38°C.
- Si el dolor es queda fixe al costat dret i es va fent més intens cada vegada.
- Si et poses de color groc.

MAL DE CAP

Consell/remei

1. A vegades el mal de cap pot venir dels nervis; descansar i prendre una infusió de til·la pot ajudar.
2. Quan és migranya, convé estirar-se en una habitació a les fosques.
3. Agafar un cogombre i tallar-lo en trossos. Posar-los sobre el front i els canells. Tenir-ho durant 1 o 2 hores mentre s'està estirat.

Temps prudent per notar l'efecte

És ràpid, en menys d'una hora.

Què NO s'ha de fer mai

Prendre pel teu compte medicaments com Cafergot®, Tonopan®, Cefalmin®, Migranol®, Migragesic®... de forma habitual (més d'un cop al mes), sense consultar-ho amb el metge.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Quan el mal de cap et desperti per la nit.
- Si no marxa amb els tractaments habituals.
- Si tens febre de més de 38°C.



FEBRE

Consell/remei

1. Compreses de vinagre i aigua a parts iguals.
2. Compreses mullades amb aigua freda, es poden col·locar al front, al clatell, a la panxa o als canells.
3. Ficar-se a una banyera amb aigua tèbia.

Com fer-lo

La banyera amb aigua tèbia: l'has de posar a la temperatura ambient, i després ficar-li un cubell d'aigua freda per rebaixar-la una mica. Si tens termòmetre, pots mirar la temperatura, que ha de ser d'uns 30-35°.

Temps prudent per notar l'efecte

10 o 15 minuts.

Què NO s'ha de fer mai

Donar-te un bany amb aigua totalment freda. Tampoc t'has de tapar amb mantes "per suar la febre". Més aviat al contrari, has d'estar el més lleuger possible de roba, sempre que no passis fred.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si tens febre de més de 38°C durant més de 2 dies seguits.
- Si tens tos o mal de gola.
- Si surten taques a la pell.
- Si no pots doblegar el cap cap endavant.

TOS

Consell/remei

Inhalar ceba.

Com fer-lo

Posar mitja ceba crua a l'habitació on dorms.

Temps prudent per notar l'efecte

Al dia següent.

Què NO s'ha de fer mai

En persones que tinguin asma, no s'han de fer inhalacions d'eucaliptus ni prendre aspirina ni derivats (ibuprofè, Espidifen®, Saetil®, diclofenac, Voltaren®, naproxè, Airtal®, etc.).

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si tens febre de més de 38°C.
- Si ets asmàtic i veus que t'ofegues, o que et calen més de 4 inhalacions de Salbutamol (Ventolín®) al dia.
- Si tens alguna malaltia crònica del cor o dels bronquis.



REFREDAT

Consell/remei

1. Prendre llet calenta amb mel.
2. Prendre suc de llimona amb mel (o sense).
3. Infusió de farigola.
4. Bafs d'aigua amb sal.
5. Bafs de farigola o camamilla.
6. Rentats de les fosses nasals amb aigua i sal.
7. Suc de taronja o de llimona preparat amb taronges o llimona naturals.

Com fer-lo

Rentats de les fosses nasals: es preparen 2 tasses d'aigua tèbia, se li afegeix un cullerada petita de sal NO IODADA (això és important) i un pessic de bicarbonat. S'emplena una xeringa de 5cc d'aquesta preparació. S'ha d'inclinar el cap a la dreta, introduir la xeringa per la fossa nasal esquerra i apretar suaument, fins que el líquid surti per l'altra fossa nasal o per la boca. Després s'inclina el cap a l'esquerre, i es renta la fossa nasal dreta de la mateixa manera. Allò que sobri de la preparació s'ha de llençar.

Característiques

1. Els bafs serveixen per hidratar la gola quan aquesta està irritada, i també per desinflamar les vies respiratòries.
2. La farigola i la camamilla també desinflamen les vies respiratòries.
3. Els rentats de les fosses nasals serveixen per netejar la mucositat del nas, també per netejar els irritants i contaminants i per desinflamar el nas.
4. La taronja té vitamina C, que ajuda a pujar les defenses del cos.

Temps prudent per notar l'efecte

Al cap d'uns minuts. Però hem de tenir en compte que després tornaran a sortir els símptomes, per això aquests remeis s'han de repetir varies vegades al dia.

Què NO s'ha de fer mai

En persones que tinguin asma, no s'han de fer inhalacions d'eucaliptus ni prendre aspirina ni derivats (ibuprofè, Espidifen®, Saetil®, diclofenac, Voltaren®, naproxè, Airtal®, etc.).

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si tens febre de més de 38°C durant 2 dies.
- Si tens alguna malaltia crònica dels bronquis o del cor.

MAL DE COLL

Consell/remei

1. Suc de llimona amb mel calenta.
2. Untura de belladona.
3. Infusió de farigola i llimona.
4. Gàrgares de sàlvia, farigola o camamilla.

Característiques

Els suc i les infusions han d'estar tebis, no massa calents.

Temps prudent per notar l'efecte

Uns minuts, però s'ha de repetir més d'un cop al dia.

Què NO s'ha de fer mai

Prendre begudes molt calentes.

Quan anar al seu Centre de Salut

Si tens febre de més de 38°C.



HEMATOMA (o blau)

Consell/remei

Aplicar-hi fred.

Com fer-lo

De seguida que et donis un cop, abans que es comenci a inflar; s'ha d'aplicar una mica de gel (si no en tens, qualsevol cosa fresca). Mai s'ha de posar directament sobre la pell, sinó sobre un tros de roba, un paper... durant 5 minuts (no més!).

Temps prudent per notar l'efecte

En pocs minuts. El blau sortirà igualment, però s'inflamarà menys.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si estàs prenent Sintrom®.
- Si l'hematoma és gran, i al cap de 2 o 3 dies veus que es posa calent i que et fa més mal que al principi.
- Si surt un hematoma a la orella.

FERIDES OBERTES (o talls)

Consell/remei

1. Rentar amb aigua i sabó.
2. Si sagna molt, s'ha d'apretar ben fort amb un tros de roba net.

Com fer-lo

Per rentar una ferida el més important és l'aigua. El raig d'aigua ha de ser ben fort, per tal de què arrossegui els trossets de brutícia. Després s'ha de rentar amb un sabó neutre, i finalment posar-hi una miqueta de iode (Topionic® o Betadine®) per a desinfectar.

Temps prudent per notar l'efecte

Per aturar el sagnat, s'ha de mantenir apretat durant un mínim de 5 minuts seguits, sense deixar anar.

Què NO s'ha de fer mai

Posar fang sobre una ferida.

Quan anar al seu Centre de Salut

- Si no estàs vacunat del tètanus, o fa més de 10 anys que et vas posar l'última dosi.
- Si el tall és profund.
- Si no deixar de sagnar després d'haver estat apretant durant 10 minuts.



CREMADES

Consell/remei

1. Rentar immediatament amb molta aigua ben freda.
2. Compreses de vinagre reduït amb aigua.
3. Posar crema hidratant, oli d'oliva o clara d'ou.
4. Aloe vera

Com fer-lo

1. Les compreses de vinagre: en un got, s'omple la meitat de vinagre i la meitat d'aigua. Després es mulla un tros de roba o una gasa, i es posa a sobre de la cremada.
2. La clara d'ou: s'ha de batre amb aigua, i després posar-la sobre la cremada.
3. L'aloè vera: es talla la fulla directament de la planta, se li treu la part externa de la fulla i ens quedem amb la part gelatinosa que està dins. La gelatina es posa a sobre d'una gasa i es col·loca directament a la cremada, i a continuació s'ha d'embenar.

Característiques

L'oli d'oliva i la clara d'ou són molt bons hidratants per a la pell cremada.

Temps prudent per notar l'efecte

Una cremada triga a curar uns dies, depenent del tamany.

Què NO s'ha de fer mai

Punxar una butllofa d'una cremada sense desinfectar bé la pell i l'objecte amb què es punxa.

Quan anar al seu Centre de Salut

Si la cremada és molt extensa o profunda, s'ha de rentar amb aigua ben freda; després embolicar-la amb gases mullades amb aigua freda, i anar al metge i sempre, quan la cremada és a la cara.

MAL DE PEUS

Consell/remei

Posar els peus en remull amb aigua tèbia, sal i vinagre. Deixar-los durant una estona.

Temps prudent per notar l'efecte

Immediatament.

Quan anar al seu Centre de Salut

Si el mal ha estat provocat per un cop o contusió i no desapareix.



Glossari de termes

BAFS. COM PRENDRE BAFS?

Els bafs poden ser generals o locals.

- Generals: es posen les plantes en un recipient amb aigua bullint. Ens tapem amb un drap o una tovallola per aspirar-los.
- Locals: es tracta d'utilitzar el bafs simplement per via inhalatoria, nasal i bucal, per evitar que afecti als ulls. S'usen inhaladors d'aspiració directa.

Els bafs serveixen també per provocar suor que ajudi a baixar la febre. Faciliten el drenatge de les mucositats i dels gèrmens procedents de les inflamacions.

Els més tradicionals són els d'eucaliptus/farigola.

Els olis essencials de mentol i eucaliptus estan contraindicats en casos d'asma aguda o sensibilitat bronquial.

BANY. TIPUS DE BANY

Es tracta de la immersió del cos o d'una part del mateix dins d'un líquid que contingui un compost curatiu destinat a un tractament concret. El bany pot ser:

- FRED: (10° a 20°C), ha de ser de curta durada, no més de 5 minuts, només si es tracta d'una part petita del cos.
- FRESC: (20° a 28°C), la durada no ha de ser superior a 15 minuts.
- TEBI: (28° a 35°C), es recomana per a persones dèbils. No ha de durar més de 15 minuts.
- CALENT: (35° a 40°C), no ha d'allargar-se més de 10 a 15 minuts. Després es recomana fer repòs al llit.

COMPRESA

Aplicació d'una gasa o teixit a temperatura tèbia (s'ha de canviar quan es refredi) mullada a en el líquid curatiu.

ESCALFOR. COM APLICAR ESCALFOR?

Es pot aplicar escalfor amb dutxes calentes, compreses calentes o coixins de calefacció. Cal anar amb compte: no aplicar l'escalfor més de 15 minuts i no quedar-se dormint amb un coixí de calefacció connectat.

FRED. COM APLICAR FRED?

Aplicar fred localment mitjançant compreses amb aigua freda, bosses de gel o glaçons. No s'ha de posar mai el gel directament sobre la pell durant un temps prolongat, perquè pot produir geladures (cremades produïdes pel fred).

GÀRGARES. COM FER-LES?

Prendre un glop del líquid indicat, el cap es tirarà cap enrere i es pronunciarà la lletra A, això fa que es formin unes bombolles a la boca que netegen i banyen les mucoses de la gola. S'ha de recordar que no s'han d'ingerir els colutoris i antisèptics locals i s'ha d'utilitzar de nova per cada aplicació.

GLOPEJOS. COM FER-LOS?

Els glopejos es realitzen movent enèrgicament un glop de líquid curatiu dins de la boca, durant aproximadament 1 minut, fent que arribi a tots els racons de la boca amb ajuda de la llengua i els músculs de les galtes. El cap ha d'estar tirat cap endavant.



INFUSIÓ. COM FER UNA INFUSIÓ?

Posar a escalfar aigua. És millor agafar-la de l'aixeta d'aigua freda, perquè tindrà més oxigen que si s'agafa de l'aixeta d'aigua calenta, la qual cosa afectarà en el color i el gust. La dosi de la infusió depèn dels gustos personals, però el més habitual és afegir una cullereta rasa o una bosseta per tassa. Després s'ha d'afegir aigua a punt de bullir. No convé que l'aigua estigui bullint, ja que a la cocció, entre altres coses, s'altera el gust. Al final s'ha de deixar que la mescla reposi tapada.

Per la conservació de les infusions guardar-les en un envàs hermètic, en un lloc fresc i sec.

MASSATGES. COM FER UN MASSATGE AL NADÓ QUAN TÉ CÒLICS?

És convenient fer el massatge a diari, sempre després o abans del bany i en un ambient calentet i tancat.

Com realitzar el massatge? Primer, seu a terra amb les cames estirades, l'esquena recta i les espatlles relaxades. Cobreix-te les cames amb una tovallola o barnús que normalment uses per al teu nadó. Agafa el teu nadó/la criatura nu i l'estires sobre la tovallola en una posició en què els dos us pugueu mirar. Unta les teves mans amb un oli natural o una crema que normalment utilitzis per hidratar la pell del nadó. Després, comença el massatge. Si ho desitges, pots seguir la nostra orientació:

Concentrat en fer moviments amb fermesa, sempre de dins cap a fora i del centre per les extremitats o de baix cap a dalt. Del costat esquerre al dret, i a un ritme lent i constant, moderant la pressió dels dits segons la zona.

Important: el massatge solament ha de ser evitat quan el nadó està amb febre, grip o amb alguna infecció.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

