

**EL REBOST DE CAN UEP (PGM 27)**  
**REMEIS CASOLANS CONTRA EL REFREDAT**

**1) PER SUAVITZAR LA GARGAMELLA I EVITAR LA TOSSINA :**

- Hem preparat un suc de mandarines amb llimona, que ens aportarà molta de Vitamina C per millorar les nostres defenses i per ajudar a prevenir el refredat.
- Amb llimona i amb mel hem preparat un xarop ideal per suavitzar la gargamella, alleujar el mal de coll i treure'ns la tossina de damunt.
- També amb mel, filtrada a través d'unes llesques de ceba, hem fet un beuratge ben potent amb propietats antibiòtiques.
- Per no tossir pels vespres, el que heu de fer és deixar una ceba xapada per la meitat damunt del comodí; devora el llit.
- La ceba o l'all en infusió, també van molt bé per desinfectar les vies respiratòries. Però com que el gust és molt fort, és millor prendre infusions de farigola o de camamil·la. Això sí, les infusions sempre s'han de prendre tèbies per no irritar la gargamella.
- Amb farigola, mel i raves xapats també hem preparat un xarop tradicional que atura tot d'una qualsevol memeu.

**2) PER LA CONGESTIÓ, MAL DE CAP I, FEBRE:**

- Per la congestió nasal hem fet bafs amb camamil·la, farigola, eucaliptus o llorer, que són plantes que tenen propietats antiinflamatòries. L'eucaliptus, però, no és recomanable per a les persones que pateixen d'asma.
- Per al refredat de nas, també hem preparat una solució d'aigua amb sal sense iode i un pessic de bicarbonat per fer un rentat de les fosses nasals amb una xeringa.
- Per al mal de cap, va bé xapar unes llesques de cogombre i posar-se-les sobre el front i les monyeques durant una hora.
- Per el mal d'ossos i d'articulacions provocat pel fred, va bé encalenticir al bany de Maria unes fulles de col i fregar-les uns minuts sobre la part adolorida.
- Per baixar la febre, va bé posar-se una compresa d'aigua tèbia i vinagre (mesclats al 50%) sobre el front.

**\*Nota important:** Tots aquests remeis s'han d'aplicar cada dues o tres hores de manera constant i només serveixen per alleujar els efectes dels constipats. En qualsevol cas, si els símptomes persisteixen durant més de dos dies o si teniu febre per damunt de 38 graus, heu d'adreçar-vos al vostre metge de capçalera.