

NATURAVIDA

7 Remedios Caseros con Evidencia Real (y 3 que podés evitar)

No todo lo natural es inofensivo — guía
con dosis, combinaciones y límites
reales

remedios.vienebienia.com

Por qué esta guía importa

La medicina natural está de moda, pero no todo lo que es "natural" es seguro ni efectivo. Muchos remedios caseros se difunden sin dosis, sin contraindicaciones y sin evidencia real, y terminan haciendo más daño que bien.

Esta guía no es para demonizar lo natural, sino para usarlo con inteligencia. Aquí vas a encontrar 7 remedios con respaldo científico, con dosis claras, con advertencias sobre cuándo evitarlos, y también cuáles es mejor dejar de lado porque la evidencia es débil o el riesgo es alto.

No reemplaza a tu médico, pero te da herramientas para decidir con información.

✓ **7 remedios caseros con evidencia real y dosis**

✓ **Advertencias sobre contraindicaciones y límites**

✓ **Diferencias entre usos externos e internos**

✓ **Qué remedios populares NO funcionan y por qué**

1

REMEDIO

Jengibre: para náuseas y digestión — dosis y cuándo no usarlo

⚡ Problema

El jengibre es eficaz para las náuseas y la digestión lenta, pero en dosis altas (>5g/día) puede irritar el estómago e interactuar con anticoagulantes.

⚠ Advertencia

No lo uses si tomás aspirina, warfarina o tenés cálculos biliares. Tampoco en embarazo sin supervisión médica.

✓ Solución

Dosis segura: 1-2g de raíz fresca al día en infusión o rallado. Empezá con media cucharadita y aumentá gradualmente.

2

REMEDIO

Miel de manuka: para heridas y garganta — diferencia con miel común

⚡ Problema

La miel de manuka tiene propiedades antibacterianas por el MGO, pero muchos pagan precios exorbitantes sin entender qué los diferencia de la miel común.

⚠ Advertencia

No es para diabéticos sin control médico, y no reemplaza a un antiséptico en heridas profundas.

✓ Solución

Usá manuka con MGO >400 para infecciones de garganta. Para heridas leves, la miel común también sirve. Dosis: 1 cucharada en té caliente.

3

REMEDIO

Ajo crudo: propiedades antimicrobianas — dosis segura y contraindicaciones

⚡ Problema

El ajo crudo tiene alicina, un potente antimicrobiano, pero más de 4 dientes al día puede causar ardor, mal aliento intenso y adelgazar la sangre.

⚠ Advertencia

Interactúa con anticoagulantes y puede bajar la presión arterial. Evítalo si tenés cirugía programada en los próximos 10 días.

✅ Solución

Dosis: 1-2 dientes machacados, reposando 10 minutos antes de consumir (para activar la alicina). Tomálo con comida para reducir la irritación.

4

REMEDIO

Cúrcuma + pimienta negra: antiinflamatorio — por qué juntos y cuánto

⚡ Problema

La curcumina de la cúrcuma se absorbe muy mal sola. Sin pimienta negra (piperina), no llega a la sangre y no produce efecto.

⚠ Advertencia

Dosis altas (>3g de curcumina) pueden causar malestar estomacal. No es recomendada para personas con problemas de vesícula.

✅ Solución

1 cucharadita de cúrcuma + 1/4 de pimienta negra en comidas calientes. Para mejor absorción, agregá una grasa como aceite de coco o de oliva.

5

REMEDIO

Valeriana: para el sueño — evidencia real vs mitos

⚡ Problema

La valeriana es popular para el insomnio, pero los estudios muestran efectos modestos. Muchos esperan que actúe como pastilla para dormir y se frustran.

⚠ Advertencia

Puede dar somnolencia al día siguiente. No combinar con alcohol ni ansiolíticos. El efecto no es inmediato: tarda 2-4 semanas.

✅ Solución

Dosis: 300-600mg de extracto estandarizado, 1 hora antes de dormir. Potenciá el efecto con una rutina de relajación y sin pantallas 30 minutos antes.

6

REMEDIO

Bicarbonato de sodio: usos reales vs mitos peligrosos

⚡ Problema

El bicarbonato se promociona para "alcalinizar", "desintoxicar" y hasta "curar cáncer". La realidad: solo tiene usos puntuales y seguros bien delimitados.

⚠ Advertencia

En grandes cantidades o en ayunas puede causar alcalosis metabólica y daño renal. Nunca para "desintoxicación" sin supervisión.

✅ Solución

Usos seguros: 1/2 cucharadita en agua para acidez ocasional (máx. 3 veces al día). Para enjuague bucal: 1 cucharadita en agua tibia. Nada más.

Aloe vera: para piel y quemaduras — uso externo vs interno

⚡ Problema

El aloe vera es excelente para quemaduras leves por vía externa. Pero el látex interno tiene efectos laxantes potentes y puede ser peligroso en exceso.

⚠ Advertencia

El consumo oral crónico no está aprobado. Puede causar diarrea y desequilibrio electrolítico. Evítalo si tenés enfermedad inflamatoria intestinal.

✅ Solución

Para piel: aplicá gel puro directamente sobre la zona afectada. Para uso interno ocasional: solo la pulpa sin látex, 1-2 cucharadas en jugo.

En NaturaVida encontrás guías sobre remedios caseros con base en evidencia, todos los días.

Descubrí más remedios, dosis seguras y qué evitar.

Ver más en NaturaVida

remedios.vienebienia.com