



## ENTREVISTA Lola Puig

Los días 31 de mayo y 1 de junio se van a celebrar en Girona unas jornadas sobre remedios caseros en las cuales van a asistir expertos en el tema y grandes especialistas.

En el transcurso de este evento habrá un homenaje a los curanderos, grandes sabios, a los cuales hay que agradecer la labor que vienen desarrollando desde antiguo.

¿Qué es un remedio casero?

Un remedio casero es cualquiera de los recursos naturales que tenemos en casa para curar, combatir o mejorar algunos problemas sencillos de salud o pequeños accidentes. Una buena muestra son las plantas, aunque también se incluyen el aceite, la miel, la sal, el vinagre, la cebolla, el aloe vera, el agua y la arcilla, entre muchos otros. Son conocidos como remedios tradicionales o populares.

Nuestra labor actual es recuperar estas costumbres y valorar su importancia, toda la sabiduría que existe detrás de cada una de ellas.

¿De donde le viene esta afición?

Empecé con mi abuelo, que tenía mucho interés por las plantas, tanto como alimento como para uso terapéutico. Tengo muy presentes los aromas de la infancia: el tomillo, la menta, la melisa, el poleo...

Ante una dolencia, mi abuelo siempre encontraba soluciones con algo que tenía a mano: tostadas con vinagre cuando teníamos fiebre, miel y limón para los resfriados, gárgaras de tomillo para el dolor de garganta, etc.

También mis vecinos, Elvira y Miquel, me explicaban como elaboraban sus elixires.

Hábleme de su trayectoria profesional

Por circunstancias de la vida, estando en México, pude salir de una crisis de salud a través de un proceso curativo con plantas y remedios caseros. A partir de aquel momento aún tuve más interés por todo este mundo, vi que este era mi camino y desde entonces he estado acompañada de este saber empírico. Estudié medicina natural herbolaria mexicana y medicina tradicional china. En los últimos años que estuve viviendo en México

trabajé como terapeuta.

¿Hasta qué punto es eficaz esta terapia?

Los remedios caseros mitigan o disminuyen el dolor, incluso a veces tienen una eficacia tan rápida que no es necesario aplicar nada más. Sin embargo, siempre hay que tener en cuenta que muchos problemas necesitan un tratamiento médico; los remedios caseros no lo curan todo. Debemos acudir al médico siempre que sea necesario, pero a menudo se abusa de los servicios hospitalarios cuando hubiéramos podido solucionar la dolencia en casa de una manera fácil y práctica.

¿Qué diferencia hay entre un remedio casero y un medicamento de farmacia?

Los medicamentos de farmacia quitan el síntoma, por tanto la persona afectada nota una mejoría de inmediato, pero ello no quiere decir que el problema no persista. Los remedios, en cambio, van a la raíz del problema y lo mejoran en la mayor parte de los casos.



¿Por qué vamos dejando de utilizarlos?

Sobretudo por ignorancia, porque nos han privado del conocimiento empírico para así tener más controlada la venta; las

industrias farmacéuticas trabajan para vender. También el fármaco es más directo, está más integrado; te tomas una pastilla y te olvidas del problema (por un tiempo).

Cuando queremos utilizar un remedio casero, tenemos que pensar en cual vamos a usar, tenemos que prepararlo en el momento, aplicarlo y hacer un seguimiento para controlar la evolución, y a veces tardamos en notar su eficacia. Sin embargo, cuando nos acostumbramos, es como preparar una receta de cocina, como tener unos hábitos creados y aprovecharnos de su gran valor y eficacia.

¿Cómo surgió la idea de organizar estas "Jornades de Remeis Casolans" en Girona?

El doctor Xavier Uriarte, especialista en remedios caseros, fue quien me lo propuso, y comprobamos que en esta zona hay muchos expertos en el tema, hay grandes sabios.

¿Qué pretenden estas jornadas?

Ante todo, promover el respeto a la naturaleza a la hora de ir a recoger las plantas. Luego, intercambiar experiencias e incentivar las relaciones entre los expertos o personas interesadas, y también conocer las distintas actividades que organizan algunos grupos. Finalmente, aprender a preparar y aplicar los remedios con el fin de evitar cualquier riesgo.

