

## Apio (*Apium graveolens*)



**Otros nombres:** Apio España, apio silvestre, fruto del apio, semilla del apio

**Nombre en inglés:** Celery

**Partes Utilizables:** Hojas, Raíz, Semillas



### Propiedades curativas

El apio es una de las verduras que más propiedades medicinales contiene. Se puede ingerir crudo, cocido o su jugo; posee propiedades antifebrífugas, excitantes, tónicas y depurativas. Combate el reumatismo y la gota. Beneficia a los biliosos y nefríticos cuando se lo consume crudo (ensalada) o en caldo. Crudo es un tónico excelente para los nervios y un buen remineralizante. La ensalada de apio con sal puede usarse eficazmente para combatir el exceso de acidez del tubo digestivo y curar la colitis. La ensalada de apio y aguacate (palta) se recomienda en caso de enfermedades del estómago e intestino. El jugo extraído de la planta fresca constituye su aplicación más eficaz y es útil para combatir el reumatismo, ácido úrico, tendencia al sobrepeso, flatulencia, padecimientos nerviosos y menstruación escasa. El cocimiento de sus semillas es diurético y es útil en caso de presión arterial elevada, afección cardíaca congestiva, ansiedad e insomnio. Debido a su acción diurética, las semillas de apio resultan beneficiosas para combatir el síndrome premenstrual que produce incomodidades poco antes de la menstruación, debido a la acumulación de líquido en los tejidos. Varios estudios han puesto en evidencia que las semillas de apio reducen el contenido de glucosa (azúcar) en las sangre, lo que puede ser útil como auxiliar en el tratamiento de la diabetes prescrito por el médico. El diabético que desee utilizar semillas de apio como parte del tratamiento para su enfermedad, debe consultarlo primero con su médico



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Halitosis

Fatiga mental

Edemas



### Preparación ([Ver preparaciones](#))

- **En infusión** como relajante, para disminuir las molestias premenstruales o para promover la menstruación, verter una taza (8oz) de agua hirviendo sobre 1 a 2 cucharaditas de semillas recién trituradas y dejar reposar

durante 10 a 20 minutos.

- **Para cocimiento**, colocar ½ cucharadita de semillas en ½ taza (4 oz) de agua y hervir durante 5 minutos y colar.
- **Tintura**: Tomar de 2 a 4 mililitros de tintura de apio en agua tres veces al día. El aceite y la tintura se compran en la farmacia.



#### Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

- **Infusión**: Tomar ½ taza (4 oz) tres veces al día.
- **Jugo de apio**: Tomar 1 cucharadita 2 ó 3 veces al día, 1 hora antes de las comidas.
- **Aceite de apio**: Tomar 6 a 8 gotas en agua 2 veces al día.
- **Tintura de apio**: Tomar de ½ a 1 cucharadita de tintura en agua tres veces al día. También se puede usar externamente.



#### Ingredientes Activos

El apio contiene las siguientes sales orgánicas por cada 100 gramos: Hierro, 60 miligramos; potasio, 316 miligramos; sodio, 94 miligramos; 2 a 3% de aceite volátil; vitaminas A, B, C y 20 calorías



#### Contraindicaciones

Los diuréticos pueden agotar el potasio y otras sales minerales almacenadas en el organismo, por lo que se deben usar en consulta con el médico. Hay que evitar tomar apio en cualquiera de sus formas durante el embarazo. Las personas que usan diuréticos deben comer alimentos con elevado contenido de potasio, como bananas (plátanos) y verduras frescas, para reemplazar las sales minerales que se pierden por acción de los diuréticos