

## Avena (*Avena sativa*)



**Otros nombres:** Avena común, avena panificable

**Nombre en inglés:** Oat

**Partes Utilizables:** Frutos, Semillas



### Propiedades curativas

La avena es un tónico nervioso, ejerce acción antidepresiva, nutritiva, suavizante y protectora de los tejidos internos irritados e inflamados, y cicatrizante de las heridas y cortes de la piel. La avena es un buen diurético. Hervir 6 cucharadas por litro de agua durante 15 minutos. Tomar 2 a 3 tazas de 8 oz diarias. Este mismo cocimiento ayudará a las personas que tienen dificultad para orinar. Las cataplasmas preparadas con avena cruda, como la que se vende en los almacenes, aplicadas sobre la piel. Afectada por eccema, alivian la picazón. El afrecho de la avena ayuda a controlar el colesterol, si se toma una cucharada en una taza de agua 2 veces al día



### Recomendada para las siguientes enfermedades

[Eccema](#)

[Urticaria](#)

[Colesteremia y triglicéridos](#)



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

Como se indica en las propiedades



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

Como se indica en las propiedades



### Ingredientes Activos

Cada 100 gramos: hierro, 1 miligramo; fósforo, 65 miligramos; calcio, 15 miligramos; potasio, 18 miligramos;

sodio, 1,7 miligramos. La avena contiene, además, trigonelina y avenina (alcaloides), saponinas, flavones, esteroides y vitamina B

[www.medicinalesplantas.com](http://www.medicinalesplantas.com)