



Calambres

Categoría: Sistema óseo y muscular y sus padecimientos

Contracción espasmódica, involuntaria, dolorosa y transitoria de un músculo o músculos, especialmente de la pantorrilla o de la túnica muscular del estómago



Causas

El calambre de un músculo puede deberse a cansancio o a mala circulación en el mismo. Pérdida acentuada de agua y sal a causa de transpiración excesiva. Los llamados calambres profesionales se producen por el uso excesivo de un grupo muscular en un trabajo o actividad (pianistas, dactilógrafas, escribientes). En los embarazos, por deficiencia de vitaminas B y C o por deshidratación



Plantas medicinales recomendadas para Calambres



Ajeno

Infusión de todas las partes de la planta, vía oral. En pequeños sorbos



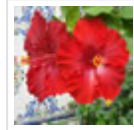
Albahaca

Infusión de las hojas, vía oral



Alfalfa

Infusión de las hojas, vía oral



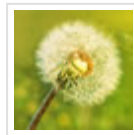
Cayena

Polvo de cayena en cápsulas, vía oral



Comino

Infusión del grano, vía oral



Diente de León

Cocimiento de la raíz, vía oral



Quina

Cocimiento de la corteza, vía oral en pequeños sorbos



Ruda

Infusión de las hojas, vía oral



Tilo

Infusión de las flores, vía oral



Toronjil

Infusión de toda la planta, vía oral



Valeriana

Polvo o extracto de la raíz, vía oral