

## Cálamo aromático (*Acorus calamus*)



**Otros nombres:** Cálamo, mirto dulce, zacate dulce

**Nombre en inglés:** Sweet flag

**Partes Utilizables:** Rizoma, Tallos



### Propiedades curativas

Antiflatulento, diaforético, induce la menstruación, febrífugo, sedante leve, digestivo. Masticar la raíz puede producir un efecto de náusea en los fumadores, razón por la que es útil en los individuos que desean abandonar el tabaquismo. Para el insomnio y para calmar los nervios es útil darse un baño de tina o bañera con el cocimiento del rizoma



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Amenorrea

Tabaquismo



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

1. **Infusión:** Remoje una cucharadita del rizoma en media taza de agua por 5 minutos.
2. **Cocimiento:** Agregue una cucharadita del rizoma seco triturado a 1 taza de agua caliente y hierva por poco tiempo.
3. **La tintura y el aceite** pueden conseguirse comercialmente.
4. **Para baño de tina:** Agregue 1 libra del rizoma seco a cinco litros de agua. Deje que hierva y se impregne; luego cuélelo.



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

1. **Infusión:** 1 taza al día.

2. **Cocimiento:** 1 taza al día.
3. **Tintura:** Siga las indicaciones del fabricante.
4. **Para baño de tina:** Agregue la mezcla a la tina o bañera con agua.



#### Contraindicaciones

No se le conocen