

Lino (*Linum usitatissimum*)



Otros nombres: Linaza, linera, linero

Nombre en inglés: Flax, flax seed, lint bells

Parte Utilizable: Semillas



Propiedades curativas

Es emoliente y laxante. El cocimiento de las semillas puede usarse para tos, catarro, problemas del pecho y pulmones; para desordenes digestivos y urinarios. Elimina las piedras de la vesícula a través del intestino. Comer las semillas es muy útil para el estreñimiento. Las semillas se inflan en el intestino y ayudan a la evacuación intestinal y a que no se compacten las heces. Preparado en cataplasma sirve para el reumatismo y como emoliente



Recomendada para las siguientes enfermedades

[Estreñimiento](#)

[Enfermedades de la vesícula biliar](#)

[Artritis](#)



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Use únicamente semillas maduras.

1. **Cocimiento:** Use 1 cucharada de semillas con 1 litro de agua, hasta que se consuma a ½ litro.
2. **Cataplasma:** Cocine las semillas hasta que se suavicen (o use semillas pulverizadas). Póngalas inmediatamente dentro de una bolsa de lino y aplíquela tan caliente como pueda tolerarse



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

1. **Cocimiento:** Tomar ½ litro durante el día.
2. **Cataplasma:** Úselo según se describe anteriormente.



Ingredientes Activos

Contiene mucílago y aceite de linaza, ingredientes muy potentes como expectorantes y contra el estreñimiento



Contraindicaciones

Sólo se deben usar semillas maduras. Las semillas verdes pueden causar envenenamiento

www.medicinalesplantas.com