

## Lúpulo (*Humulus lupulus*)



**Otros nombres:** Hombrecillo, hombrecito, hombrito

**Nombre en inglés:** Hops

**Parte Utilizable:** Frutos



**Propiedades curativas**

Del fruto se obtiene un polvo o extracto que es el componente amargo de la cerveza, el que, además, produce efecto diurético. Ingeriéndolo por vía oral en dosis de ½ a 1 gramo de polvo por día diluido en agua, en 2 tomas, o bien una sola taza (8 oz) al acostarse, es de gran ayuda en el tratamiento de las enfermedades nerviosas como la ansiedad, el insomnio, el agotamiento mental y la excitación nerviosa



**Recomendada para las siguientes enfermedades**

Neurosis

Jaqueca

Insomnio

Fatiga mental



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

1 cucharada de polvo disuelta en ½ taza (4 oz) de agua. Téngase en cuenta que si el compuesto se guarda una vez preparado pierde la eficacia rápidamente



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

½ taza (4 oz) 2 veces al día o 1 taza (8 oz) al acostarse, ó 10 gotas de extracto en ½ taza de agua



**Ingredientes Activos**

Resina con ácido lupamárico, lupulino, frumuleno, aceite esencial, taninos, sustancias estrogénicas,

trimetilamina



#### Contraindicaciones

No administrar a personas deprimidas

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