



Osteoporosis

Categoría: Sistema óseo y muscular y sus padecimientos

Es la desmineralización de los huesos, que produce pérdida de la dureza y de la consistencia compacta, lo que los torna porosos. El calcio es el mineral que más se pierde. Se presenta mayormente en mujeres mayores de 50 años, aunque también afecta a los hombres



Síntomas

Dolores de músculos y huesos, principalmente en las articulaciones mayores, como la porción lumbar de la columna y la cadera; fracturas espontáneas, disminución de la estatura en personas de más de 60 años



Causas

Desequilibrio hormonal en la menopausia, tratamiento prolongado con esteroides (cortisona), falta de actividad física o ejercicio, elevado consumo de carne, dificultad intestinal para la absorción de calcio debido a problemas locales, y falta de vitaminas, principalmente la vitamina D y el fósforo



Plantas medicinales recomendadas para Osteoporosis



Alfalfa

Cápsulas de semillas nacidas (brotes de alfalfa), vía oral



Cola de caballo

Infusión de todas las partes de la planta, vía oral



Consuelda

Infusión de las hojas y la raíz, vía oral



Ortiga mayor

Cocimiento de las hojas y la raíz, vía oral



Perejil

Cocimiento de todas las partes de la planta, vía oral