

## Trigo (*Triticum aestivum*)



**Otros nombres:** Chamorro, escaña, esprilla

**Nombre en inglés:** Wheat

**Parte Utilizable:** Semillas



**Propiedades curativas**

El procesamiento industrial del grano de trigo para producir la harina, le hace perder las capas nutritivas que contienen un elevado poder alimentario (vitamina B, hierro y otros minerales). El salvado o afrecho (la cáscara) tiene uso medicinal en la prevención y curación del estreñimiento; además, baja el contenido de colesterol en la sangre. Se recomienda el siguiente cocimiento de salvado o afrecho de trigo para los anémicos, convalescientes, personas debilitadas y niños: Hervir una cantidad de salvado en suficiente agua durante  $\frac{3}{4}$  de hora; luego se exprime el salvado y el líquido se mezcla con un poco de miel y se vuelve a hervir durante  $\frac{1}{4}$  de hora. El paciente debe tomar  $\frac{1}{2}$  litro diario de este cocimiento en dos porciones



**Recomendada para las siguientes enfermedades**

Estreñimiento



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

Se utiliza el salvado o afrecho. Siga las instrucciones dadas en el párrafo anterior



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

Tomar 1 ó 2 cucharadas al día en leche, caldo, o en agua endulzada con miel de abeja



**Ingredientes Activos**

Almidón, vitaminas A, B1, B2, E, hierro, trigonelina, flavona, fibra vegetal, grasa, azúcar, fósforo, potasio, sodio,

calcio, magnesio, cloro, azufre, silicio, zinc y manganeso

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