

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