

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de

Revista

**ecovisiones**

Click aquí



Sesiones abiertas  
cursos de verano

Mónica Giannini 09-7796807

Luis Pascal 09-3817047

Av. Manquehue Sur 329 Local 25

Al lado Centro Comercial Apumanque

Inscríbete en nuestro Boletín electrónico y recibe periódicamente todas las informaciones del mundo holístico: revista@ecovisiones.cl

# Hierbas Medicinales

Apio (*Apium Graveolens*)

De sabor fuerte y agradable. Buen ingrediente en sopas, ensaladas y guisos. Es rico en vitaminas y se puede encontrar durante todo el año.

El apio pertenece a la familia de las umbelíferas (yerbas con rizoma, tallo hueco y hojas esparcidas), tiene unos 60 cms. de altura, con un tallo grande, jugoso y grueso, surcado y ramoso, con hojas largas y hendidas y flores pequeñas de color blanco. En su base forma una penca de aspecto cilíndrico, de la que emergen los tallos y las hojas, confiriendo a la planta su característica imagen.

El apio se utilizaba en la medicina oriental para tratar la hipertensión arterial. Contiene un agente antiinflamatorio que ayuda a aliviar los dolorosos síntomas de gota. Se dice que ayuda a reducir los niveles de colesterol, la presión sanguínea y alivia los dolores articulares.

La infusión de las semillas se utiliza como diurético para aliviar la gota, artritis reumatoide y



como

estimulante  
digestivo  
suave. Debido

al efecto  
diurético son  
muy efectivas en

el tratamiento de  
la cistitis ya que  
ayudan a desinfectar

la vejiga y las vías  
urinarias. Hoy en día,  
las semillas del apio

se utilizan para tratar el  
reumatismo y la gota, pues

ayudan al riñón a eliminar la orina y  
otras toxinas además de reducir el  
nivel de ácido úrico y el nivel de acidez

de todo el cuerpo. También son útiles  
para tratar la artritis p u e s  
contribuyen a  
desintoxicar

el cuerpo y  
activar la  
circulación en

músculos y  
articulaciones.



El zumo natural de apio y zanahoria es una bebida nutritiva y con propiedades astringentes muy aconsejable para un gran número de enfermedades crónicas.

El cultivo del apio data al menos de unos 3.000 años. Se cultivó sobre todo en el antiguo Egipto. A partir del siglo V a.C. también era conocido en China.

Es muy resistente y su desarrollo es satisfactorio en todas las regiones costeras de Europa, Asia y América ya que necesita una humedad elevada y constante en su crecimiento.

## Información Nutricional

Kilocalorías	31
Sodio	264 mg
Kilojulios	129
Hid. de carbono	44 mg
Proteínas	24 mg
Calcio	160 mg
Grasas	04 mg
Potasio	688 mg
Fosforo	96 mg
Magnesio	24 mg
Hierro	1 mg
Fibras	52 mg
Vitamina a	6 mg
Vitamina c	14 mg
Tiamina	01 mg
Riboflavina	016 mg
Piridoxina	018 mg

En nuestra web puedes encontrar más de 100 hierbas medicinales en:

[www.ecovisiones.cl/ecovida/Hierbasmedicinales.htm](http://www.ecovisiones.cl/ecovida/Hierbasmedicinales.htm)

