



AVENA

DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Avena sativa L.</i>	Gramíneas	Hojuelas

DESCRIPCIÓN: Gramínea anual, de hasta 1 m de alto, con el tallo hueco y erecto, las hojas planas y lineales y las flores agrupadas de dos en dos o de cuatro en cuatro en pequeñas espigas reunidas en panículas terminales.¹

HÁBITAT: La *avena sativa* es la forma cultivada de la avena silvestre, que crece en bordes de caminos y sembrados. Su cultivo cubre grandes extensiones en llanuras cerealistas.¹

DISTRIBUCIÓN: Procede del suroeste asiático, pero su cultivo se ha generalizado por toda Europa y América del Norte.¹

TOXICIDAD: Ninguna.¹

FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN: Florece desde principios del verano y se cosecha a mediados del mismo. La separación de la vaina y las semillas se hace por avenamiento.¹

PRINCIPIOS ACTIVOS: Vitaminas, abundantes sales minerales en las semillas, en especial calcio y manganeso, almidón y celulosa. Saponinas triterpénicas como los avenacósidos, flavonoides, alcaloides y esteroides en las hojas.¹

PROPIEDADES: Remineralizante, nutritiva, vitamínica, diurética, laxante, antiinflamatoria, emoliente, sedante y antidepresiva.¹

INDICACIONES: La avena constituye desde hace siglos un alimento indispensable para una buena parte de la humanidad. Supone un importante aporte de minerales y vitaminas en la dieta, lo que hace de ella un elemento ideal para devolver el vigor y fortalecer a organismos debilitados y anémicos. Los granos y la paja de avena muestran un claro efecto sedante que se aconseja para combatir el estrés, la ansiedad nerviosa y como apoyo en procesos depresivos leves.

La avena es también un excelente diurético que purifica las vías urinarias y previene la aparición de posibles infecciones. Disminuye la presión arterial en personas hipertensas y reduce el nivel de colesterol en la sangre.¹

PRECAUCIONES: Por no presentar toxicidad alguna, no se indican precauciones.¹

BIBLIOGRAFÍA:

1.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Integral. Barcelona. 2002

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

❖ Triturado ❖ Polvo ❖ Extracto Fluido ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937