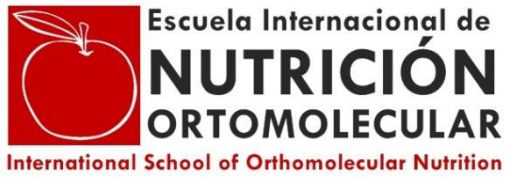


# NUTRITERAPIA



## **APIO - Aplicado a la Salud Humana.** **(Apium Graveolens)**



El apio, este alimento que da su sabor característico a los caldos, es originario del Mediterráneo, del Cáucaso y del Himalaya. Hay constancia que ya se utilizaba en el antiguo Egipto. Como hortaliza, empezó a cultivarse y consumirse a partir de la Edad Media. Actualmente es muy consumido en Europa y América por su gran poder diurético y su capacidad de remineralización.

De las variedades de apio, la más utilizadas y famosas es el *Apium Graveolens Dulce*. Luego tenemos el Apio nabo. El apio pertenece a la familia de las Umbelíferas.

Para crecer, el apio necesita de un clima templado. No soporta el frío del invierno y necesita luz. Un 30%, que se comercializa es de apio blanco y un 70% de apio verde. Tradicionalmente, el apio se le ha asociado propiedades importantes de tipo depurativo y para gran cantidad de remedios relacionados con temas digestivos.

Por sus propiedades diuréticas se le incluye en todas las dietas de adelgazamiento.

### **Bioquímica del apio.**

Por 100 gramos, el apio contiene:

- 50 mg. de betacaroteno.
- Ácido fólico y Vitamina C.
- Agua: 92%.
- Calcio: 41 mg.
- Calorías: sólo tiene 17 calorías.
- Fibra (abundante).
- Glúcidos.
- Limoneno.
- Otros minerales: Sodio, Magnesio, Hierro, Azufre y Zinc.
- Potasio: 320 mg.
- Proteínas.
- Sodio: 120 mg.
- Terpenos (aceites esenciales).
- Vitaminas, A, E, B1, B2.

Las propiedades saludables del apio se deben a sus principios activos principales que son el limoneno y el selineno que están presentes en toda la planta más la asparagina, que se encuentra en la raíz. La mayoría de los beneficios del Apio se debe a sus aceites esenciales que contiene, entre otros compuestos, apiol, limoneno, psoralenos o apiina. Estos aceites esenciales del apio son especialmente aptos para controlar y reducir el colesterol.

## **Las Propiedades del Apio.**

Son múltiples las propiedades atribuidas al apio, que cada vez confirmadas por las investigaciones científicas modernas. A continuación, vamos a ver algunas de ellas:

- Ayuda a disminuir la hipertensión, por su aporte en potasio.
- Ayuda a la eliminación de cálculos renales.
- Mejora la memoria por sus fito-fitonutrientes.
- Ayuda el cuerpo a deshacerse de impurezas a través de su función diurética (por su contenido en un aceite volátil, el apiol).
- Baja la tasa de ácido úrico y de colesterol en la sangre.



- Combate el catarro pulmonar y el asma.
- Combate la gota, la hidropesía, la ictericia y la debilidad general.
- Comer apio aumenta el nivel de feromonas en el sudor de los hombres, lo que - que hace más atractivos a los hombres a las mujeres por el olor que se desprende. Las feromonas son secreciones químicas que pasan de un individuo a otro, de la misma especie, a través del aire y sirven para atraer sexualmente. No se ha comprobado al 100% que los humanos tengan la capacidad de secretar y sentir las feromonas; sin embargo, muchos científicos sí creen en su existencia.
- Como el citoplasma del apio contiene androstenona, comerlo puede aumentar los niveles en el cuerpo. La androstenona es un esteroide que está en el sudor humano. Produce olor atractivo.
- Contiene un aceite esencial muy aromático, regula la insuficiencia de las glándulas suprarrenales y su producción de adrenalina lo cual aumenta la fuerza y la resistencia muscular, sobre todo del corazón.
- Contra la artrosis y reuma.
- Cura la fiebre infecciosa y también mejora la epilepsia.
- Depurativo, regenerador sanguíneo y ligeramente laxante.
- Después de la cebolla, es la hortaliza que mejor remineraliza el organismo.
- Diurético y oxidante, es un gran tónico del cerebro y de los nervios.
- El apio combate las infecciones del riñón.
- El apio disminuye el colesterol: El colesterol es benéfico en nuestro cuerpo, sin embargo, en altas cantidades resulta dañino. Comer apio te ayuda a disminuir los índices de colesterol y con ello, evitar las enfermedades cardiovasculares.
- El apio elimina el exceso del ácido úrico, es decir, la concentración de sustancias tóxicas en el organismo. Debe considerarse que altas cantidades de ácido úrico en el cuerpo producen enfermedades como la gota.
- El apio encierra un aceite esencial muy aromático que confiere virtudes aperitivas. Comido crudo, como aperitivo, favorece la secreción de los jugos salivares y gástricos, facilitando la digestión, especialmente en los dispépticos.
- El apio es anti flatulento y depurativo de la sangre, de las vías urinarias y del hígado.
- El apio es auxiliar en padecimientos hepáticos, porque contribuye a eliminar toxinas producidas por el exceso en la ingesta de grasa o alcohol.
- El apio es de gran ayuda en la hipertensión arterial ya que es rico en potasio, dilata los vasos renales, aumenta la cantidad de orina y calma el sistema nervioso.
- El apio es ideal en el tratamiento de los problemas cardiovasculares (disminuye la presión arterial, baja el colesterol y tiene un efecto suavemente tranquilizante).
- El apio es rico en zinc, por ello, regenera la piel y cura las heridas. Además es antibiótico por lo que favorece la cicatrización. en este sentido, el caldo de apio cocido sirve para lavar y curar úlceras, especialmente de las piernas.
- El apio es saludable para los que padecen enfermedades hepáticas.
- El apio es un excelente afrodisiaco: el consumo de esta hortaliza tiene propiedades afrodisiacas, es decir, estimula el deseo sexual, al poseer un efecto sobre el aparato urinario.
- El apio es un regulador intestinal: contiene grandes cantidades de fibra, por lo cual, su consumo auxilia en problemas de estreñimiento. El apio tiene propiedades laxantes gracias a su fibra.
- El apio posee también las propiedades siguientes: carminativo, excitante, diurético y expectorante.



- El potasio y el sodio del jugo de apio son unos poderosos reguladores de los fluidos corporales, que estimulan la producción de orina para deshacerse del exceso de fluidos.
- El zumo del apio es el principal componente de los combinados vitamínicos y adelgazantes, es anticanceroso y eficaz en todas las afecciones de los órganos sexuales.
- En uso externo suele comportarse como un cicatrizante.
- Es tranquilizante.
- Es un buen antiinflamatorio: El poliacetileno del apio genera un alivio increíble para todos los tipos de inflamación, incluyendo la artritis reumática, la osteoartritis, la gota, el asma y la bronquitis.
- Es un buen depurativo ya que tiene un efecto muy alcalinizante de la sangre (elimina el ácido úrico y otras toxinas del organismo).
- Es uno de los mejores tónicos.
- Hasta ahora, puedes comprobar como el apio es un gran aliado ortomolecular para tu salud.
- Las porciones poco tiernas del apio están hechas de una celulosa gruesa que puede resultar fácilmente leñosa. Esto le confiere propiedades laxantes pero puede resultar mal soportado por los intestinos delicados. La celulosa de las partes tiernas es más fácil de digerir.
- Los aceites esenciales del apio, llamados terpenos, tienen un efecto dilatador de los vasos renales, es decir, que el ajo funciona como diurético natural, que evita la retención de líquidos.
- Mejora las enfermedades hepáticas, combate las infecciones.
- Ofrece efectos tranquilizantes, gracias a su contenido en ftálica.
- Otra de las virtudes de los aceites esenciales del apio es su capacidad para destruir las bacterias y hongos que se alojan en el intestino o estómago.
- Por su riqueza en calcio, es beneficioso para los huesos y los dientes, así como para la formación de la sangre. Gracias a este elemento tan importante y a otros constitutivos del apio, este vegetal elimina el ácido úrico y permite la formación de tejidos sanos y fuertes, libres de reumatismo, artritis y otras complicaciones.
- Por su riqueza en sodio contribuye a la neutralización de venenos orgánicos y a la formación del misterioso fluido que existe en las glándulas linfáticas y cuya finalidad es fabricar millones de células blancas, verdadero ejército defensivo de la corriente sanguínea (fagocitosis).
- Por su vitamina E, es uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.
- Posee propiedades estimulantes, diuréticas, anti febrífugas y carminativas, liberando a los intestinos de los gases tan perjudiciales para la salud.
- Se perfila como un alimento de Gran poder remineralizante y altamente ortomolecular.
- Se recomienda a personas anémicas, convalecientes o débiles, tonifica y estimula el cerebro y el sistema nervioso.
- Se recomienda el apio a los enfermos de melancolía y a las mujeres para normalizar las reglas.
- Se usa contra las fiebres, el reumatismo, la anemia, la nefritis y otras patologías del Riñón.
- Según las investigaciones actuales, consumir frecuentemente esta planta aumenta la libido.
- El apio suple la deficiencia de vitaminas y minerales tonifica los nervios y estimula el trabajo cerebral, cura la anemia, anorexia, astenia, tuberculosis y escrofulismo.
- Sus efectos neutralizantes combinados con su aporte en silicio ayudan en la renovación de las articulaciones y el tejido conjuntivo (artrosis, artritis reumatoide).



→ Una de las razones por las que se aconseja incluirla en las dietas, es porque cada 100 gramos de apio contienen menos de 20 calorías, cualidad que lo convierte en excelente acompañante de ensaladas o jugos, ya que se puede consumir crudo o cocido.

## Aplicaciones y Recetas con el Apio

<b>Adelgazamiento:</b>	El apio ayuda a bajar de peso. Debe formar parte de los alimentos estratégicos en el control de peso. En este caso, debe añadirse en las ensaladas. Algunas maneras de beneficiarse del apio: 1.-Realizar una infusión con las semillas secas, en una proporción de 1 gr. por taza y beber 2 ó 3 tazas al día. 2.-También exprimir un par de tallos y hojas con el batidor y bebernos el jugo, combinándolo con la zanahoria, el limón o la manzana. 3.-Puede comerse apio en combinación con otras verduras para expulsar orina.
<b>Afrodisíaco:</b>	Está comprobado que el apio aumenta el deseo sexual e incrementa la potencia, facilitando la erección del pene. En este caso, debe consumirse crudo en las ensaladas.
<b>Aparato circulatorio:</b>	Comer apio con cierta frecuencia, beneficia al conjunto del aparato circulatorio, por el aporte del potasio.
<b>Arenillas:</b>	Al eliminar el ácido úrico, el apio evita el desarrollo de arenillas en los riñones. Para ello, realizar una infusión con las semillas secas, en una proporción de 1.5 gramos por taza y beber 2 ó 3 tazas al día.
<b>Arritmias cardiacas:</b>	Para regularizar el ritmo cardiaco, se puede tomar unos 30 gr de polvo de semilla apio, divididos en 3 tomas diarias. Deben abstenerse mujeres embarazadas.
<b>Colesterol:</b>	Para rebajar el colesterol se puede ingerir zumo de la planta fresca.
<b>Diurético:</b>	Realizar una infusión con las semillas secas, en una proporción de 1.5 gramos por taza y beber 2 ó 3 tazas al día. También exprimir un par de tallos y hojas con el batidor y bebernos el jugo, combinándolo con zanahoria, limón o manzana. También puede comer apio en combinación con otras verduras para expulsar orina.
<b>Enfermedades cardiovasculares:</b>	El consumo regular del apio tiene repercusiones positivas en cuanto a la prevención de patologías cardíacas. Evita la aparición de enfermedades cardiovasculares. Se trata de consumir frecuentemente apio en ensaladas con otros vegetales.
<b>Enfermedades del Hígado:</b>	Al eliminar toxinas, el apio ayuda al hígado a no realizar excesivo trabajo en su labor de depurar la sangre. La receta para ello: exprimir un par de tallos y hojas con el batidor y beber el jugo, combinándolo con zanahoria, limón o manzana.
<b>Enjuagues bucales:</b>	Los enjuagues bucales con jugo de apio son adecuados para curar las llagas de la boca o problemas de las encías. En este caso, machacar la planta fresca, exprimir su jugo y realizar un enjuague bucal.
<b>Estomacal:</b>	Abre el apetito. Poner a hervir durante media hora de 30



	gramos de raíz por litro de agua. Tomar una tacita delante de cada una de las comidas principales del día.
<b>Expectorante:</b>	Expulsa las mucosidades debidas a un proceso gripal, bronquitis, etc. Poner a hervir 30 gramos de raíz seca por litro de agua. Tomar un par de vasos al día.
<b>Nerviosismo:</b>	Tiene un efecto tranquilizante de los nervios. Poner a hervir 30 gramos de raíz seca por litro de agua. Tomar un par de vasos al día.
<b>Problemas de voz:</b>	En caso de problemas de falta de voz (afonía), se puede realizar gargarismos con la decocción de la planta tierna de apio.
<b>Regulador intestinal:</b>	El apio con su fibra especial es capaz de aumentar los movimientos intestinales para ayudar a aquellas personas que sufren de estreñimiento y neutralizar el exceso de bacterias. Consumir apio en ensaladas con otros vegetales.
<b>Reumatismo:</b>	El apio es muy útil en enfermos reumáticos. Realizar una infusión con las semillas secas, en una proporción de 1.5 gramos por taza y beber 2 ó 3 tazas al día.
<b>Sedante estomacal:</b>	Cura el dolor y previene los espasmos. Tomar como infusión de 40 gramos de raíz por litro de agua. 2 tazas al día.
<b>Vulnerario:</b>	Con propiedades para curar las heridas y favorecer su cicatrización. Usar aplicando en forma de enjuague sobre la herida o llaga. Aplicar una cataplasma realizada con las hojas tiernas sobre la zona afectada.

## Más recomendaciones o aplicaciones del Apio:

- Aperitivo: El apio es una planta que al ser consumida o bebida mediante alguna infusión estimula el apetito.
- Cálculos del riñón y del hígado: La raíz fresca en decocción unos 20 gramos por litro de agua. Doblando la dosis reduce los cálculos de la vejiga y actúa contra el reuma.
- Consumir tallos de apio por 15 días baja la presión, contiene un antihipertensivo natural.
- Debido a las propiedades digestivas que presenta el apio, resulta útil en casos de estreñimiento, o malestares estomacales, producto de un mal funcionamiento del sistema digestivo.
- El apio debido a sus propiedades cicatrizantes, resulta útil de aplicar externamente para tratar heridas producidas por contusiones o cortes.
- El apio nabo conviene a los enfermos del hígado, de los riñones, de la vejiga, a los cardíacos, a los nerviosos y a los trabajadores intelectuales sometidos a fuerte desgaste nervioso.
- El apio presenta propiedades diuréticas, resultando muy recomendable su consumo para tratar enfermedades como cistitis o alguna infección urinaria.
- El jugo se usa como antiácido, el jugo mezclado con jugo de col es útil en la úlcera gástrica.
- El té de semillas de apio ayuda a los que padecen de gota, este té es también tranquilizante.
- En los regímenes de bajas calorías contra la obesidad, se recomienda apio, del que se puede comer cuanto se quiera a fin de disminuir la sensación de hambre y asegurar un buen funcionamiento intestinal.



- En tanto es antibacteriano y purificador, el apio se indica para las infecciones a los riñones, para disolver cálculos, para eliminar toxinas y evitar así la sobrecarga a un hígado delicado. Como purificador de la sangre ayuda a diabéticos en el metabolismo. Últimamente, el aceite esencial de apio es usado por sus propiedades antioxidantes reduciendo las deposiciones de colesterol insoluble en las arterias.
- Hojas de apio cocidas en leche para el catarro pulmonar, la ronquera y el asma. Para fortalecer bronquios y pulmones, hacer cocimiento de raíz de apio en leche.
- La semilla, en decocción durante 10 minutos a dosis 3 de 15 gramos por litro de agua, una vez por día. Alivia también los meteorismos estomacales.
- Para menstruaciones atrasadas, prepare un cocimiento de 50 gr. de tallos de apio más una pizca de perejil en medio litro de agua, beber 3 tazas al día. Este mismo cocimiento tomado por varios días favorece la circulación sanguínea (várices)
- Por su bajo aporte en calorías se utiliza en la receta de personas obesas en tratamiento. Sus aceites esenciales combaten el colesterol elevado y activan el tracto digestivo en personas con problemas de estreñimiento.
- Por su pobreza en hidratos de carbono, se recomienda a los diabéticos.
- Por su riqueza en vitaminas y fósforo, es recomendado a los reumáticos artríticos.
- Por sus propiedades estimulantes y diuréticas es recomendado en las debilidades del estómago, ictericia, hidropesía, gota, enfermedades escrofulosas y en los cólicos nefríticos.
- Por tener menos de un 3 % de proteínas es recomendado también en el régimen de los nefríticos.
- Sedantes: Actúa como un relajante, resultando muy útil para enfrentar situaciones de ansiedad.
- También se le atribuyen al Apio propiedades afrodisíacas cuando se consume fresco, dando vigor sexual y contribuyendo a una vida sana y activa.
- Una cucharada de jugo en leche una hora antes de acostarse, combate el insomnio.

### **Quién NO debe comerlo**

Ciertos dispépticos y las personas de mucosa intestinal frágil. Por contener 250 mg de cloruro sódico por cada 100 g también está proscrito en los regímenes sin sal.

## **Apio aplicado a las patologías**

- Afecciones genitourinarias (cistitis, uretritis, uretritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis).
- Cálculos renales.
- Edemas.
- En uso tópico: heridas, quemaduras, eczemas.
- Estrés.
- Gota.
- Hiperazotemia.
- Hipertensión arterial.
- Hiperuricemia.
- Inapetencia, meteorismo, dispepsias hipo secretoras.
- Mal olor corporal.
- Obesidad.
- Sobrepeso acompañado de retención de líquidos.



# Curso a distancia de Nutrición Aplicada

**¿Sabes lo que comes? ¿Sabes lo que debes comer?**

Te presentamos uno de los cursos más importantes para la salud.



Agua, cacao, yogur, arroz integral, aguacate, ciruela, dátil, enebro, escaramujo, frambuesa, fresa, grosella, higos, kiwi, limón, mango, melocotón, naranja, papaya, pera, piña, plátano, uva, guaraná, jengibre, chufa, levadura de cerveza, espirulina, mora, pomelo, extracto de semillas de pomelo, té verde, té rojo, polen, pepino, cebolla, ajo, almendras, zanahoria, alcachofa, aceite de oliva, nueces, hongo shiitake, aloe vera, ginseng, maca, alga fucus, propóleo, quinoa, semilla de Chia, miel, semillas de lino, tomate, perejil, albahaca, avena, centeno, soja, acai, manzana, lechuga, remolacha, brócolis, col de Bruselas, avena, albahaca, maíz, cacahuetes, semillas de sésamo, germinado de alfalfa, trigo integral, trigo sarraceno, espárragos, huevos, calabaza, boniato, kefir, tofu, garbanzos, judías verdes, alubias, carnes, pescados, champiñones, algas, chocolate, leches, quesos, crustáceos, apio, berenjena, calabacín, espinacas, pimiento rojo, puerro, acerola, arándanos, mandarina, melón, sandía, avellanas, pipas de girasol...

**Apúntate ya y empieza a aprender sobre los alimentos, con la máxima información científica.**

**Mayor 6. Madrid 28013. Tel (34)-91-5325199**

Atención telefónica: lunes o jueves, de 10 h a 14 h.

[info@ortomolecular-cursos.com](mailto:info@ortomolecular-cursos.com)

