

1. SEN (*Cassia angustifolia vahi*)

Estimula la motilidad del intestino grueso, aumentando los movimientos peristálticos. Laxante, facilita la emisión de heces blandas, sin cólico. Su uso se recomienda en casos de estreñimiento provocados por viajes, cambios de alimentación, posparto e intervenciones quirúrgicas. Resulta de utilidad para evitar esfuerzos durante la defecación a pacientes hipertensos o con angina de pecho.

Precauciones: No se recomienda su consumo durante los períodos de embarazo, lactancia, los dos primeros días de la menstruación, en casos de cistitis o colitis, afecciones ano rectales (fisuras, hemorroides) utilizar sólo dosis bajas.

2. PAPAYA (*Carica papaya*)

Sus hojas contienen una enzima, la papaína, que facilita la digestión de la carne y todas sus proteínas. Esta propiedad de ayudar en la digestión de las proteínas es muy importante y parecida a la de las enzimas presentes en estado natural en el tubo digestivo. Así pues, resulta de gran utilidad para atajar los problemas hepato biliares y aquellos debidos a una mala digestión de proteínas y grasas. Difundida en el organismo, la papaína fracciona las proteínas anormalmente secretadas (fibras de colágeno y celulitis) y elimina las acumulaciones de grasa. Además su acción anti inflamatoria permite tratar la celulitis dolorosa que cursa con edema.

3. CASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshiani cortex*)

Poderoso y recomendable laxante. Intenso efecto purgante, la dosis terapéutica es muy bien tolerada y no produce retortijones ni colitis. Se puede consumir durante largos períodos de tiempo. Ideal para el caso de estreñimiento crónico o atonía intestinal, especialmente en los ancianos. También tiene un suave efecto colagogo y eupéptico, por lo que facilita el funcionamiento de la vesícula biliar y la digestión.

Precauciones: No se recomienda su consumo durante los períodos de embarazo, lactancia, los dos primeros días de la menstruación y crisis hemorroidal.

4. RUIBARBO (*Rheum officinalis*)

Laxante y tónico. La raíz del Riubarbo contiene derivados antracénitos a los que se debe su acción laxante y purgante, así como taninos, que lo hacen astringente, tónico y digestivo. Detiene las diarreas abre el apetito y estimula las funciones del estómago (eupéptico: facilita la digestión) y del hígado (colé rético: descongestiona el hígado y facilita la secreción de la bilis). Tonifica y regula todo el aparato digestivo.

Precauciones: No se recomienda su consumo durante los períodos de embarazo, lactancia, los dos primeros días de la menstruación, crisis hemorroidal y litiasis renal.

5. ALGAS MARINAS (*Fucus vesiculosos*)

Combate la obesidad y la celulitis. El fucus, tiene propiedades antiescorbúticas, nutritivas, remineralizantes, depurativas y laxantes suaves; pero sobre todo actúa como adelgazante, anticelulítico y tónico de la glándula tiroidea. Sus aplicaciones fundamentales son: Absorbente y anorexígeno (quita el hambre), Digestivo (absorbe el jugo gástrico, disminuyendo la acidez), Nutritivo, Remineralizante y Antiescorbútico (evitan que, durante el adelgazamiento, se produzcan estados carenciales o de desnutrición), Laxante suave, Tónico de la tiroidea (por su concentración de yodo y de yoduros orgánicos, ayuda a la glándula de la tiroidea a que produzca la tiroxina, hormona que facilita la combustión de los nutrientes que ingerimos y activa así el metabolismo), Emoliente (es suavizante y anti inflamatorio, favorece la eliminación de cloruros y ayuda a reducir el volumen del tejido adiposo (grasa). Lo cual lo hace útil en el tratamiento de la celulitis, estrías, arrugas y flacidez en la piel.

6. JAMAICA (*Hibiscus sabdariffa*)

Es anti parasitaria, diurética y ligeramente laxante. Ayuda al proceso digestivo y renal, es útil para bajar de peso y para controlar el grado de colesterol.

7. **PECTINA DE MANZANA (*Malus pumila*)**

Las pectinas son un hidrato de carbono que forma parte de la fibra soluble. Este tipo de fibra se caracteriza porque en contacto con el agua, forma un retículo en el que el agua queda atrapada haciendo que la mezcla se gelifique. Gracias a su capacidad de absorción de agua, la pectina aumenta el volumen de las heces. Además, es capaz de captar sustancias a nivel intestinal y retrasar la absorción de algunos nutrientes así como de ralentizar el vaciado gástrico.

Entre sus propiedades también está la de ralentizar la absorción intestinal de los azúcares simples, por lo que las pectinas son capaces de mejorar la intolerancia a la glucosa. Además su consumo puede resultar beneficioso en personas diabéticas ya que al disminuir la velocidad de paso de los azúcares del estómago al duodeno, se evita que aumenten de forma brusca los niveles de azúcar en sangre (**hiperglucemia**).

La presencia de pectinas en la dieta, también puede tener efectos beneficiosos sobre los niveles de colesterol en sangre. Las pectinas son capaces de unirse a los ácidos biliares, facilitando su expulsión junto con las heces. Estos ácidos biliares son los productos de la degradación del colesterol, por lo que las pectinas como consecuencia, presentan efectos **hipocolesterolémicos** (disminuyen los niveles de colesterol en sangre), lo que contribuye a la disminución del riesgo de aparición de diferentes enfermedades cardiovasculares.

8. **SPIRULINA (*Arthrospira*)**

Esta minúscula alga azul de agua dulce con forma de espiral (de ahí su nombre) fue descubierta en el lago T Chad y en los lagos mexicanos. En cuanto a la composición química, su característica esencial es la riqueza de proteínas y aminoácidos, así como la presencia de carotenoides y de ácidos grasos esenciales -AGE- (Ej. ácido gamma linolénico). Como complemento alimenticio, la spirulina es muy útil en las dietas de control de peso. Quita el hambre gracias a su aporte de proteínas. Su contenido en elementos esenciales (vitaminas, AGE, minerales) aumenta la resistencia del organismo frente al esfuerzo físico, le aporta vitalidad y palia las carencias de los menús desequilibrados. Estas propiedades son igualmente efectivas en el tratamiento de la astenia.

9. **SABILA (*Aloe vera*)**

Suaviza la piel, cicatriza las heridas y tonifica. Es aperitivo, estomacal y colagogo, facilita la digestión. Laxante y emenagogo (aumenta el flujo menstrual). Actúa como purgante enérgico y oxiótico (provoca contracciones uterinas). Contiene acemanan, sustancia inmuno estimulante (aumentador de defensas). Depurativo, se emplea como digestivo y también en el tratamiento de la úlcera gastroduodenal. Purgante, promueve el flujo de la bilis, cicatriza heridas, tónico, emoliente, fungicida, detiene las hemorragias, sedante y expulsa las lombrices.

10. **TLANCHALAGUA (*Erythrina Spp*)**

Su propiedad es básicamente como auxiliar para adelgazar.

Auxiliar en la disminución de grasa corporal. Es utilizado principalmente como diurético y para aliviar dolores reumáticos y artríticos.

11. **LINO (*Linum usitatissimum*)**

Contiene gran cantidad de mucílago y pectina, que le confieren propiedades emolientes y laxantes; además de sales minerales y lípidos de elevado valor biológico (ácidos grasos esenciales insaturados).

Propiedades: Lubrica el conducto digestivo, haciendo que las heces sean más blandas. Regenera la flora intestinal, regulando los procesos de putrefacción y fermentación. Acción anti inflamatoria y emoliente, que favorece la regeneración de la mucosa digestiva dañada.

12. **MANRUBIO (*Marrubium vulgare*)**

Se le atribuyen las propiedades expectorantes, béquicas (calmante de la tos y de la irritación de garganta), febrífugas, aperitivas y digestivas. Debido a que aumentan el apetito, facilita la digestión, resulta de gran utilidad a los enfermos debilitados, bronquíticos crónicos e incluso a los tuberculosos. Estimulante de los hígados perezosos.

13. LIMA (*Citrus limetta*)

Además de ser una fuente de vitamina C, la medicina popular atribuye a la lima propiedades curativas. Se dice que actúa como antibiótico natural y como regulador del nivel de colesterol. Las flores y hojas son hipotensivas, cardiotónicas y detoxificantes. Tanto en la raíz como en la corteza presenta propiedades diuréticas, en este caso así como en padecimientos del riñón.

14. COCOLMECA (*Smilax rotundifolia*)

Depurativo de la sangre, vigorizante y sudorífico; su uso principal es para el tratamiento de la anemia y la artritis.

15. NOPAL (*Opuntia ficus*)

Astringente y da buenos resultados para cortar las diarreas veraniegas (fruto); diuréticas y antiespasmódicas, y se usan en caso de oliguria (escasa producción de orina) y de cistitis (flores). Contiene abundante mucílago y celulosa, lo que la hace ser emoliente. Se usan en cataplasma para sanar heridas, contusiones e irritaciones de la piel.

16. ZACATE LIMÓN (*Andropogon Citratus*)

Sirve como medicina para el estómago. Como planta medicinal se le reconoce que posee propiedades espasmolíticas, hipotensoras y sudoríficas. Es utilizado para combatir gripe, asma, diarrea, tos, la alteración nerviosa, fiebre, infecciones ováricas y la retención de orina.

17. TÉ VERDE / GREEN TEA (*Camellia Sinensis*)

Ayudar a prevenir varios tipos de cáncer; fortalecer el sistema inmunológico; prevenir la diabetes y la hipertensión; evitar el aumento de los niveles de colesterol; estimular el sistema nervioso central; ayudar a reducir de peso gracias a sus propiedades termogénicas, ayuda a prevenir diversos males típicos del envejecimiento por medio de sus propiedades antioxidantes y proveer cierta protección contra las caries dentales.

El té verde contiene unas sustancias llamadas taninos que poseen propiedades astringentes por lo que es útil en casos de diarreas. Uno de los antioxidantes presentes en el té verde es la epigallocatequina galata el que se conoce por sus siglas como EGCG.

18. HOODIA (*Hoodia Gordonii*)

La sensación de hambre, que es lo que nos hace comer, depende básicamente del contenido de glucosa en la sangre. La Hoodia ha sido reconocida como el más potente inhibidor del apetito natural, jamás descubierto.

La Hoodia contiene un tipo de moléculas que son 10.000 veces más potentes que la glucosa, y actúan engañando al cerebro como si estuviese recibiendo glucosa. Al ingerirla, se envían mensajes al cerebro, especialmente al hipotálamo, donde se encuentran las neuronas del "centro del apetito" para indicar la satisfacción de las necesidades calóricas y frenar la sensación de apetito.

Además estas moléculas semejantes a la glucosa, pero 10.000 veces más potentes, son las responsables de evitar la fatiga y el cansancio