

# GUÍA ILUSTRADA DE PLANTAS MEDICINALES EXISTENTES EN MÉXICO PARA PREPARAR TINTURAS



## Microdosis y Fórmulas del Dr. Eugenio Martínez Bravo™ Col (Brassica oleracea)

La Col pertenece a la familia de las Crucíferas (Cruciferae); dentro de esta especie hay numerosas variedades con distinta forma por lo que puede ser sencilla la confusión al efectuar la preparación. Nombres populares de las variedades de esta especie son col, repollo, brócoli, coliflor, col de Bruselas, etc.

Dentro de las distintas variedades destaca la alta cantidad de Vitamina C que contienen, consumiendo como alimento alrededor de 100 gramos de estas plantas se puede satisfacer la cantidad diaria requerida de esta vitamina por lo que son utilizadas para tratar el escorbuto.

La Col es una planta que ha sido utilizada como alimento y con fines medicinales desde los tiempos de la antigua Grecia quienes transmitieron sus conocimientos al imperio romano. La Col es una de las hortalizas más apreciadas para alimento humano y como forraje en la actualidad.

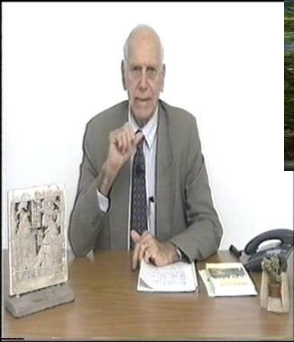
La Col es una planta con numerosas aplicaciones terapéuticas; se utiliza para tratar úlceras estomacales, el hipertiroidismo, como diurético, contra los parásitos intestinales, expectorante, cicatrizante, etc. Uno de las aplicaciones más conocida es como anticancerígeno.

Como hemos comentado en monografías anteriores, los efectos curativos de las plantas es difícil obtenerlos cuando son consumidos como alimento por la gran cantidad que se requeriría para obtener el efecto deseado, por lo que la forma sugerida de utilización siempre es en forma de Microdosis para aprovechar las propiedades curativas de las plantas medicinales.

“Jesús les dijo:

—Yo soy el pan  
que da vida. El  
que confía en mí  
nunca más  
volverá a tener  
hambre; el que  
cree en mí, nunca  
más volverá a  
tener sed.”

Juan 6:35  
(TLA)



# GUÍA ILUSTRADA DE PLANTAS MEDICINALES EXISTENTES EN MÉXICO PARA PREPARAR TINTURAS



## Microdosís y Fórmulas del Dr. Eugenio Martínez Bravo<sup>TM</sup> Col (Brassica oleracea)

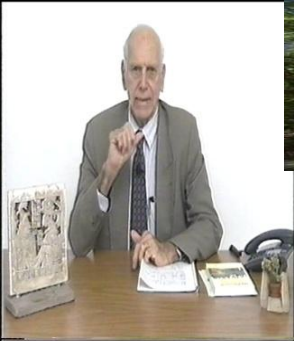
**Uso principal:** Diurético, úlceras estomacales, cáncer.

**Nombres comunes:** Repollo, col morada, berza, col de Bruselas, colinabo, coliflor, brócoli.

**Otros usos:** Galactogoga, acidez estomacal, úlceras, antiinflamatoria, diarrea, hipertiroidismo, resfriados, ciática, artritis, gota, vulnerario, cicatrizante, hipoglucemiante, vermífugo, expectorante, tos, febrífugo, antibacteriano, migrañas, colitis, parásitos intestinales, asma, bronquitis, cálculos renales, antifatulento, gastritis, pancreatitis, enfermedades del hígado, antioxidante, inmunomodulador.

Tradicionalmente se utiliza como emoliente junto con aceite de oliva para aliviar problemas en la piel como verrugas, granos, ampollas, herpes, quemaduras, etc. Las hojas calentadas se aplican para calmar dolores externos y para ayudar a la desinfección y cicatrización de heridas. Con el jugo de las hojas se fortifica el cuero cabelludo y se estimula el crecimiento del cabello.





# GUÍA ILUSTRADA DE PLANTAS MEDICINALES EXISTENTES EN MÉXICO PARA PREPARAR TINTURAS



## Microdosís y Fórmulas del Dr. Eugenio Martínez Bravo™ Col (Brassica oleracea)

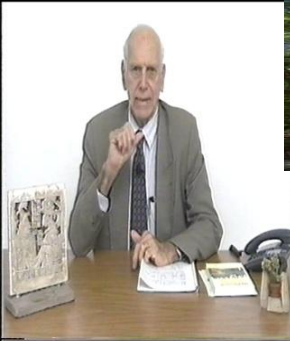
**Investigación:** Se ha demostrado su efectividad en el tratamiento de úlceras estomacales y como gastroprotector.

Se ha comprobado su efecto hipoglucemiante, anticancerígeno, antioxidante, inmunomodulador, antimicrobiano, cardioprotector, hepatoprotector, etc.

**Toxicidad:** Muy baja.

**Tiempo de recolección:** Todo el año.





# GUÍA ILUSTRADA DE PLANTAS MEDICINALES EXISTENTES EN MÉXICO PARA PREPARAR TINTURAS



## Microdosis y Fórmulas del Dr. Eugenio Martínez Bravo™ Col (Brassica oleracea)

**Localización:** Es originaria del sur y oeste de Europa. En la actualidad se cultiva alrededor del mundo.

**Otros usos:** Comestible.

**Descripción:** Es una planta que puede ser anual o perenne y alcanza hasta los 3m de altura cuando se presenta la floración; las hojas superiores son sésiles y las inferiores son carnosas y pecioladas formando una roseta; las flores son amarillas y se presentan reunidas en racimos. La descripción es distinta según la variedad a que se refiera.

