

# SABÍAS QUE.....

## O MILLO



É unha planta introducida en Europa despois da colonización de América, moi empregada para a alimentación.

Dáse ben en calquera clima, sendo en Pontevedra e na Coruña onde máis se cultiva e consume.

### Beneficios do Millo

**Enfermidades renais:** Os estigmas ou pelos desta planta posúen considerables propiedades diuréticas, moi recomendadas para os problemas de cálculos renais, cistites e outras relacionadas, posto que entre os seus beneficios atópase o de actuar como sedante urinario.

Outro tratamento para combater os cálculos renais é facer unha auga coas “barbas” da mazurcas, tomar isto de maneira frecuente axuda a combatelos e eliminalos lentamente.

**En caso de dores musculares:** Para as dores musculares, ocasionadas por exceso de exercicio, ou por estar moito tempo de pé, é recomendable tomar unha mazurca (millo tenro) e machucala o mellor posible, logo agregar un puñado de flores de saúco e pór a ferver durante 8 minutos. Ao facer baños nas pernas con este líquido sentiremos como o cansazo desaparece.

**Para problemas arteriais:** O aceite que atopamos no aceite de millo, serve para previr enfermidades biliares.

**Para úlceras externas:** Nalgunhas ocasións utilízase a fariña de millo para realizar cataplasmas, os cales son utilizados en ulceracións, chagas, edemas e mesmo no reumatismo.

Non se coñecen efectos secundarios ou tóxicos desta planta, o cal a fai inocua. Posúe grandes beneficios para os problemas endócrinos, dermatolóxicos e urinarios.





## As castañas

Teñen moito valor dietético medicinal para curas de engorde nas persoas fracas. Por careceren de sodio son boas para o corazón, para a circulación e para os riles.

### Propiedades:

As castañas son un alimento saudable, con importantes beneficios nutricionais que podemos atopar no outono. Unha época na que é común comelas asadas para mitigar o frío que é habitual que faga durante estes meses do ano.

Trátase dun froito seco tremendamente rico en nutrientes, que nos aporta hidratos de carbono e fibra, así como vitaminas do grupo B, ideais para reducir a sintomatoloxía propia do outono, na que é común sentirnos apáticos ou melancólicos.

O máis destacado son as poucas calorías que teñen, algo que se combina moi ben co seu alto contido en fibra, proteínas e hidratos de carbono.

Ademais, son útiles en dietas de adelgazamento .

Son unha boa fonte de minerais, entre os que destacamos o magnesio, potasio, ferro e fósforo, e segundo algúns estudos atribúenselles propiedades tanto antiinflamatorias como vasculares.

Aínda que son coñecidas tamén porque nas dixestións poden chegar a resultar pesadas, se as mastigamos ben e non as comemos en exceso, esta cuestión quedaría liquidada.

Iso si, para aquelas persoas que teñan un estómago delicado, recomendamos que sexan consumidas en forma cocida ou asada, antes que crúas.

### Propiedades más importantes

- \* Alto contenido en hidratos de carbono, proteínas e fibra.
- \* Baixo contenido calórico (ao redor de 190 Calorías/100 gr.).
- \* Alto contenido en minerales: magnesio, potasio, ferro e fósforo.
- \* Propiedades vasculares reconstituyentes e antiinflamatorias.



# As follas da nogueira



## Té de follas de nogueira

A infusión, ou auga medicinal, da árbore da nogueira ten múltiples propiedades medicinais e curativas:

- \* Axuda a tratar cólicos estomacais.
- \* Moi útil en caos de diarrea, debido ás súas propiedades antiespasmódicas que se atopan nas follas.
- \* As súas follas teñen propiedades diuréticas (elimina exceso de líquidos), así que a infusión é boa para estimular a función renal e combater a retención de líquidos.
- \* Útil para tratar infeccións urinarias ou cálculos renais.
- \* Útil en casos de diabetes, problemas hepáticos, anemia en todas as idades, etc.
- \* Desintoxica o sangue limpándoa de impurezas.
- \* Combate e prevén chagas bucais, mala circulación sanguínea, problemas linfáticos e actividade glandular.
- \* Bo para combater o enfraquecemento físico xeneralizado, feridas supurantes, inflamacións oculares, picaduras de insectos, parasitos internos, raquitismo, ictericia, hemorroides, etc

## Infusión de follas de Nogueira:

- \* 30 gramos de follas de nogueira.
- \* 1 litro de auga.



## Elaboración da receita:

Ferve a auga e agrega as follas da nogueira. Deixa ferver un minuto máis e apaga. Tapa o recipiente e deixa repousar 5 minutos. Bebe de 2 a 3 cuncas ao día ou aplica a auga directamente sobre a chaga bucal.

## Outros usos da noz

A nogueira cultivouse amplamente debido aos grandes beneficios do seu froito, a noz, a cal se consome en diversas formas, xa sexa fresca ou en pratos como sobremesas, aderezos, bebidas, etc.

Tamén se pode usar para tinxir os cabelos canosos e devolverlles a súa cor.

### **Tinxir canas con nogueiras**

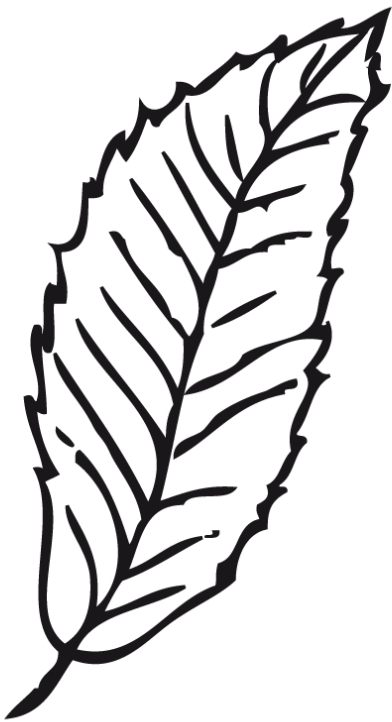
Isto pódese facer **fervendo noces verdes durante media hora**. Apaga, cola e agrega dúas ou tres culleres de alcol de 96 grados. Deixa poñer morno e garda nunha botella. Logo molla o teu cabelo con este líquido antes de peitarte polas mañás e en pouco tempo o cabelo recuperará a súa cor.



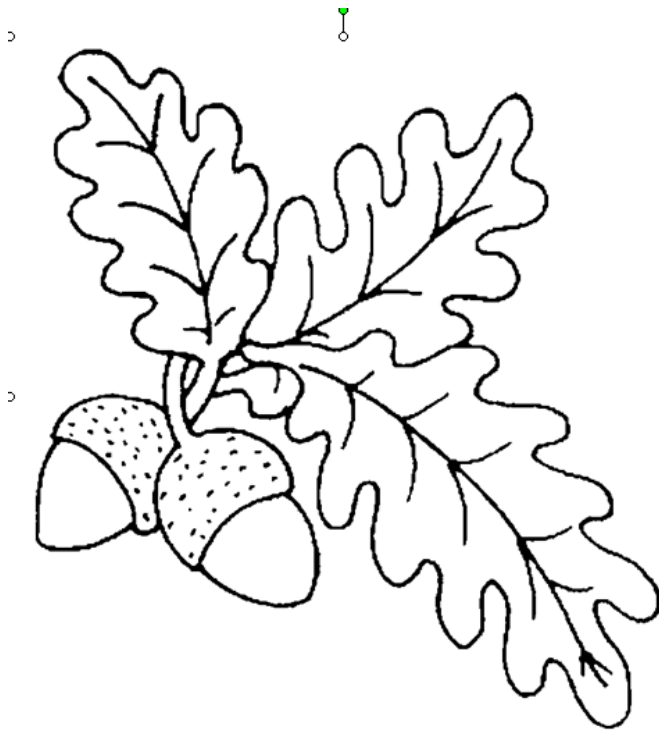
**COMO TRABALLO DE AULA FIXEMOS AS  
SEGUINTE FICHAS**

**COLOREA**

**CASTIÑEIRO**



# CARBALLO



## **RELACIONA**



**CARBALLO**



**NOGUEIRA**



**CASTIÑEIRO**