

# *Espino albar o Majuelo*

*(Crataegus monogina)*

*Arbusto que necesita sol*



*Fruto*

*Hoja*



*Flor*

*Semilla*



## *Multiplicación*

*Remojar la semillas en agua templada un tiempo antes de plantar y puede tardar 18 meses en germinar.*

*Otra forma es a través de estacas que prepararemos previamente a final de primavera.*

## *Propiedades*

El espino blanco sirve para la hipertensión, mejorar el estrés del corazón y los problemas coronarios. Posee propiedades para la ansiedad y puede ser utilizado por muchas personas, durante la vejez, madurez y durante los primeros años de la vida adulta.

Pero no sólo eso, las propiedades del espino blanco son muchas más que indicamos:

**Ayudar al corazón a bombear la sangre con mayor intensidad.**

**Para relajar los nervios y reducir el estrés.**

**Bajar la fiebre ya que es antipirético.**

**Nutrir y remineralizar con su contenido en minerales y vitaminas B y C.**

**Cicatrizan y reparan los tejidos por sus efectos astringentes.**

**Eliminar líquidos y facilitar la expulsión de tóxicos acumulados en el organismo. Las infusiones de espino blanco son diuréticas.**

**Está contraindicado en:**

**Tratamientos para el corazón, angina de pecho, haber sufrido un infarto, padecer arritmias, etc.**

**Medicamentos o preparados para la hipertensión.**

**Uso de sedantes, tranquilizantes y ansiolíticos.**

**Embarazo.**

**Lactancia.**

**Bebes y niños.**

**Alcoholismo para algunas tinturas**

## *Formas de usos*

### **INFUSIÓN**

**Hay que calentar agua hasta el punto de ebullición e introducir un infusorio en donde previamente habrás añadido una cucharadita de espino blanco seco o en rama.**

**Además, también es posible crear una infusión con las flores. El proceso es el mismo solo que, en lugar de utilizar las partes vegetales secas o el extracto añadirás un pellizco de flores frescas y dejarás que el agua hirviendo extraiga sus principios activos.**

**Para la hipertensión: hay que tomarlo en forma de infusión una o dos veces al día.**

**Como tranquilizante: Tomar una infusión de espino blanco para la ansiedad regula, en muchos casos que los episodios ansiosos aparezcan con menor intensidad.**