



Coca Erythroxyllum cooca

Introducción a las
Medicinas
Ancestrales



COCA

Una de las fuentes alimenticias más importantes para la población que habita y por siglos ha habitado los Andes es la planta llamada coca, la cual no es una droga en lo absoluto, a pesar de que uno de sus compuestos puede ser concentrado y convertido en un estupefaciente. La hoja de coca posee proteínas, vitaminas y minerales que la hacen no solo una excelente opción nutritiva, sino además una vía para curar diversas enfermedades.

Bondades de la hoja de coca

La hoja de coca es rica en una gran cantidad de alcaloides, sustancias que provocan una estimulación del organismo. Las mayores bondades que reportan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo son:

- Produce euforia y estimulación, por lo cual es ideal para calmar dolores y reducir la depresión.
- Aumenta la estamina, así como elimina la grasa, por lo que es excelente para bajar de peso.
- Es buena para la lozanía cutánea y para curar enfermedades de la piel.
- Puede emplearse como un anestésico local.
- Estimula las glándulas salivales y el metabolismo del cuerpo.
- Mejora la circulación y hace que cerebro y músculos aprovechen mucho mejor el oxígeno que les llega.
- Sirve para detener diarreas y como antídoto contra el veneno.
- Relaja el tono muscular del cuerpo.
- Favorece la buena digestión.

Como vemos, la hoja de coca ha sido empleada a lo largo del tiempo por los habitantes andinos debido a muchas propiedades medicinales y nutritivas. Es una vía más que puede ser usada para combatir dolencias del cuerpo. Si viajas a algún lugar de los Andes, no te olvides de contar con ella para contrarrestar la gran altitud.

COCA - ERYTHROXYLUM



La Coca es un arbusto que solamente se utiliza su hoja y puede ser transformado en harina



Puede consumirse la hoja masticando ,infusiones ,bebidas . También se consume en harina , y para los viajeros o amantes de las golosinas vienen los dulces .



- **La Coca** Contiene alcaloides que producen una estimulación del organismo.
- Posee una gran cantidad de proteínas y vitaminas, lo cual le da mucha energía al cuerpo.
- Tiene un alto contenido en minerales, tales como: calcio, potasio, magnesio, fósforo, hierro y zinc.
- Es rica en flavonoides y antioxidantes, que previenen al organismo de la aparición de enfermedades.
- Calma el mareo en grandes alturas.
- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Protege contra las caries.
- Combate el cáncer de colon.
- Evita la obesidad.
- Trata enfermedades de las vías respiratorias, como el asma y la Bronquitis.
- Regula la presión arterial.
- Cura los problemas estomacales.
- Previene la osteoporosis: La harina de coca cuenta con más de 2000 mg de calcio (por cada 100g), cantidad superior a la leche o el queso.



Dulce de Coca (Coca Erythroxylum) . Kayara Store .

- Combate la anemia: Cuenta con gran cantidad de hierro y vitamina B, esta última se absorbe muy bien por el organismo y se utiliza como suplemento
- Combate la Diabetes disminuye niveles de colesterol y triglicéridos: Regula la glucosa y la presión sanguínea
- Combate la depresión: Despeja la mente, ayuda a la concentración, da vigor físico y mental y produce cierto bienestar. Propiedades que vendrían muy bien en una depresión y en estados de apatía o déficit de concentración.