La [**achicoria**](http://www.plantasparacurar.com/categoria/plantas-medicinales/001-plantas-medicinales-por-nombre-vulgar/achicoria), cuyo nombre científico es [**Cichorium intybus**](http://www.plantasparacurar.com/categoria/plantas-medicinales/002-plantas-medicinales-por-nombre-cientifico/cichorium-intybus), posee muchas [propiedades medicinales](http://www.plantasparacurar.com/propiedades-medicinales-de-la-achicoria) que pueden ser aprovechadas mediante la preparación y el posterior consumo de infusiones de la raíz y de las hojas de esta planta. Para la preparación de la **infusión de achicoria** se necesitan **50 gramos de raíz** y/u **hojas**, las cuales deben estar deshidratadas, también se requiere un litro de agua y miel si es que se desea endulzar.

La preparación consiste en hervir durante 5 minutos las hojas y raíces de la achicoria en el litro de agua, posterior a esto debe dejarse reposar por unos 8 minutos, para luego colarlo. Cuando la infusión esté tibia puede ser ingerida, lo recomendable es beber alrededor de **3 tazas diarias**.

Las infusiones de la achicoria se encuentran recomendadas para tratar varias enfermedades. Principalmente son utilizadas por sus propiedades medicinales de sedante, sirviendo para tratar casos de nerviosismo y ansiedad.

Estas infusiones son excelentes aperitivos, por lo cual se recomienda su consumo en caso de presentar inapetencia. Debido a su alto contenido de hierro es recomendada para personas que presenten anemia. Otra de las propiedades de las **infusiones de achicoria** es la diurética, estando totalmente recomendada para tratar infecciones urinarias, cistitis y para desintoxicar el organismo.