



# Plantes sedants com a ajuda contra la sobreexcitació

Més informació a:  
[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)

El *nerviosisme* és una *alteració emocional* que afecta el sistema nerviós.

## 👉 Síntomes

- 👉 Irritabilitat
- 👉 Impaciència i inquietud
- 👉 Trastorns del son
- 👉 Mal de cap
- 👉 Sensació de fatiga
- 👉 Trastorns Alimentaris

## 👉 Causes

- 👉 Reacció **davant situacions concretes de la vida diària**
- 👉 **Dèficit de vitamina B12**
- 👉 Malalties com: ansietat, estrès, depressió...
- 👉 Efecte secundari d'algun medicament
- 👉 **Consum de substàncies excitants**

Quines plantes ens poden ajudar i per a què serveixen?

- 👉 En els casos en què el nerviosisme és de causa coneguda i relacionada amb l'"**atabalament**" diari, o amb una **situació passatgera** ens poden ajudar les següents plantes sedants:

- 👉 **Rosella.** Acció sedant suau i antitussígena. Recomanable: trastorns del son dels nens.
- 👉 **Rosella de Califòrnia, el llúpol, la passiflora i la valeriana.** Afegeixen a les anteriors l'acció ansiolítica. Recomanable: en estats d'ansietat.
- 👉 **Rosella de Califòrnia, la camamilla, la melissa, la passiflora, la til·la i la valeriana** tenen a més acció antiespasmòdica. Recomanable: en cas de dolors acompanyats d'espasmes.
- 👉 **Camamilla.** Acció sedant i efecte antiespasmòdic. Recomanable: per tractar el còlic del lactant en els bebès i els trastorns digestius d'origen nerviós.
- 👉 **Melissa.** Recomanable: en trastorns digestius d'origen nerviós, i a més indueix i millora el son.
- 👉 **Llúpol** és una planta indicada en els trastorns nerviosos de la menopausa. En aquest cas però, cal consultar amb el metge o farmacèutic si se segueixen altres tractaments.
- 👉 **Valeriana.** Acció sedant, ansiolítica i antiespasmòdica i efecte inductor del son. A més és relaxant muscular. Recomanable: com a tractament complementari dels dolors provocats per contractures musculars.

## Consells

- 👉 Procuri utilitzar tècniques de relaxació, com la meditació, el ioga, la musicoteràpia, etc.
- 👉 Faci esport per ajudar a alliberar la tensió.
- 👉 No prengui o redueixi el consum de begudes excitants com cafè, te o refrescos de cola.
- 👉 I no fumi: el tabac no té efecte sedant i perjudica de forma seriosa la salut.
- 👉 **En qualsevol cas, un estat de nerviosisme que s'allarga en el temps i no respon a una causa emocional concreta ha de ser sempre motiu de consulta amb el metge.**



COL·LEGI DE  
FARMACÈUTICS  
DE BARCELONA