



Plantas sedantes como ayuda contra la sobreexcitación

Más información en:
www.farmaceuticonline.com

El *nerviosismo* es una *alteración emocional* que afecta el sistema nervioso.

👉 Síntomas

- 👉 Irritabilidad
- 👉 Impaciencia e inquietud
- 👉 Trastornos del sueño
- 👉 Dolor de cabeza
- 👉 Sensación de fatiga
- 👉 Trastornos alimentarios

👉 Causas

- 👉 Reacción ante situaciones concretas de la vida diaria
- 👉 Déficit de vitamina B12
- 👉 Enfermedades como: ansiedad, estrés, depresión...
- 👉 Efecto secundario de algún medicamento
- 👉 Consumo de sustancias excitantes

¿Qué plantas nos pueden ayudar y para que sirven?

👉 En los casos en que el nerviosismo es de causa conocida y relacionada con el **"agobio" diario, o con una situación pasajera** nos pueden ayudar las siguientes plantas sedantes:

- 👉 **Amapola.** Acción sedante suave y antitusígena. Recomendable: trastornos del sueño de los niños.
- 👉 **Amapola de California, el lúpulo, la pasiflora y la valeriana.** Añaden a las anteriores la acción ansiolítica. Recomendable: en estados de ansiedad.
- 👉 **Amapola de California, la manzanilla, la melisa, la pasiflora, la tila y la valeriana** tienen además acción antiespasmódica. Recomendable: en caso de dolores acompañados de espasmos.
- 👉 **Manzanilla.** Acción sedante y efecto antiespasmódico. Recomendable: para tratar el cólico del lactante en los bebés y los trastornos digestivos de origen nervioso.
- 👉 **Melisa.** Recomendable en trastornos digestivos de origen nervioso, y además induce y mejora el sueño.
- 👉 **Lúpulo** es una planta indicada en los trastornos nerviosos de la menopausia. Pero en este caso es necesario consultar con el médico o farmacéutico si se siguen otros tratamientos.
- 👉 **Valeriana.** Acción sedante, ansiolítica y antiespasmódica y efecto inductor del sueño. Además es relajante muscular. Recomendable: como tratamiento complementario de los dolores provocados por contracturas musculares.

Consejos

- 👉 Procure utilizar técnicas de relajación, como la meditación, el yoga, la musicoterapia, etc.
- 👉 Haga deporte para ayudar a liberar la tensión.
- 👉 No tome o reduzca el consumo de bebidas excitantes como café, té o refrescos de cola.
- 👉 Y no fume: el tabaco no tiene efecto sedante y perjudica de forma seria a la salud.
- 👉 **En cualquier caso, un estado de nerviosismo que se alarga en el tiempo y no responde a una causa emocional concreta debe ser siempre motivo de consulta con el médico.**



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA