

# Hierbas medicinales para el manejo de la ansiedad, estrés y buen dormir

Explora las maravillas de la naturaleza para calmar tu mente y cuerpo



Acá te compartimos algunas enseñanzas para que puedas incluir las hierbas en tus rutinas diarias.

## Plantas tranquilizantes:

Toronjil, Lavanda, Manzanilla, Valeriana, Passiflora, Tilo, hojas de naranja, Amapola de California, entre otras.



### Toronjil o Melisa

(*Melissa officinalis*)

Relajante, tranquilizante, antiespasmódica, ayuda a conciliar el sueño.



### Manzanilla

(*Matricaria recutita*)

Repara mucosa gástrica, antiinflamatoria, carminativa, colerético.



### Lavanda

(*Lavandula angustifolia*)

Relajante, carminativa, antiinflamatorio, colerético y colagogo.



### Tilo

(*Tilia europaea*)

Calmante, diurético, relajante, febrífugo, antitusivo.



### Hierba de San Juan

(*Hypericum perforatum*)

Ansiolítico, antiinflamatorio, antidepresivo, inhibidor de la recaptación de la serotonina.



### Amapola de California

(*Eschscholzia californica*)

Ansiolítica, sedante, analgésica, antiespasmódica.



### Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Somnífera, ansiolítica, sedante, antiinflamatoria, ligeramente hipnótica.

Las sustancias químicas obtenidas de estas plantas medicinales se han usado desde la antigüedad para generar tranquilidad e inducir el sueño al producir efectos depresores del Sistema Nervioso Central.

## Plantas adaptógenas:

¡Tu escudo para el estrés! Ginseng, Rhodiola, Ashwaganda, Eleutherococo.



### Ginseng

(*Panax ginseng*)

Regula el eje HPA, equilibra el sistema inmunológico.



### Rhodiola

(*Rhodiola rosea*)

Mejora resistencia y rendimiento mental, aumenta la serotonina.



### Ashwaganda

(*Withania somnifera*)

Combate el stress e insomnio, potente energizante.



### Eleutherococo

(*Eleutherococcus senticosus*)

Reduce stress y fatiga, reduce niveles de corticosterona en sangre.

Las plantas adaptógenas tienen la capacidad de normalizar las funciones corporales y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés.



Mejoran el estado de resistencia no específica frente a una gran variedad de agresiones ambientales y condiciones emocionales, evitando así la etapa de agotamiento y proporcionando una cierta protección / resistencia contra el estrés.

## Formas de consumo de hierbas medicinales:

Infusión, cápsulas, decocción, tinturas, brumas, aceites esenciales, entre otras...

¡Encuentra tu método de consumo!



### Un método simple y al alcance de tod@s son las infusiones...

● Colocando la hierba natural o seca en agua caliente (preferentemente entre 80 a 90°C) y dejar reposar tapada al menos 5 minutos.



● Luego puedes colarla o sacar la bolsa y beber.



● Intégrala en tu rutina, preferentemente en la tarde/noche y prepárate para un mejor descanso.



Un sorbo natural de calma