

Para el estrés... una infusión

Para el estrés... una infusión

[imprimir](#)



Las propiedades terapéuticas de algunas hierbas medicinales son conocidas desde hace siglos. La **tila**, la **valeriana**, la **pasiflora** y la **melisa** forman parte de las plantas que pueden ayudarnos a **combatir el estrés** y **mejorar la calidad de nuestro sueño**, ya que ayudan a reducir el **insomnio**, la **angustia** y el **nerviosismo** y potencian la **relajación muscular**. Aunque se pueden tomar en cápsulas, una **infusión** de estas plantas en momentos de tensión o antes de acostarnos puede ayudarnos a mejorar nuestro bienestar.

En función de los síntomas que presentemos y del sabor que tiene cada una, elegiremos una u otra infusión.

- **La valeriana.** También conocida como la *hierba de los gatos*, se usa como hierba medicinal desde hace siglos. Actualmente es uno de los fármacos

naturales para el equilibrio nervioso más demandados gracias a su acción sedante, inductora del sueño y relajante. Se suele utilizar como calmante en situaciones de histerismo, insomnio, calambres abdominales y trastornos convulsivos. Su consumo puede tener algunos efectos secundarios, como reducir el estado de vigilancia, causar fatiga o producir tensión en el pecho. Puesto que puede crear dependencia, lo ideal es tomar valeriana de manera discontinua y bajo la supervisión de un especialista.

- **La tila.** Pese a crecer de manera salvaje en muchos bosques de Europa y Asia, el tilo es un árbol que se cultiva en todo el mundo. Con sus flores se producen infusiones de efecto tranquilizador, se realizan cataplasmas que ayudan a cicatrizar y se consiguen baños relajantes. La tila combate situaciones de estrés y alivia el nerviosismo y la ansiedad. También se puede utilizar como tratamiento para cólicos, irregularidades en el período menstrual y problemas de reumatismo.
- **La melisa.** Es una planta originaria de Asia, donde era cultivada en muchos jardines por el agradable olor a limón que desprende en verano. Sus hojas poseen propiedades relajantes, calmantes, antiespasmódicas y digestivas, por lo que las infusiones realizadas con ellas son idóneas para hacer frente al insomnio y las crisis de ansiedad.
- **La pasiflora.** Es una planta trepadora originaria de las zonas tropicales y subtropicales de América. Su efecto terapéutico recae en su notable poder calmante (favorece la desaparición del dolor, de cefaleas y migrañas), sedante del sistema nervioso y cardíaco (ayuda a combatir las palpitaciones y arritmias) y en su capacidad para relajar los músculos. No presenta contraindicaciones y se recomienda a personas que padecen depresión, desasosiego que les impide conciliar el sueño o tendencia a mostrarse tristes o abatidas.

Etiquetas

[alimentos anti estrés](#)

[alimentos nervios](#)

[alimentos para el estrés](#)

[alimentos para el insomnio](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[familia chef plus](#)
[hierbas aromáticas](#)
[infusión](#)
[infusiones](#)
[melisa](#)
[pasiflora](#)
[recetas infusiones](#)
[tila](#)
[valeriana](#)
[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar