

Naturaleza

Plantas relajantes

Biol. Fabiola Navares Moreno

Si sufres de manera continua estrés, frustración, ansiedad, angustia y malestar, te invito a leer este artículo y encontrar alternativas saludables que te ayudan a disminuir estas emociones.

Pasiflora

Es una planta medicinal proveniente de las regiones tropicales de América; también es conocida como Flor de la Pasión, debido a lo hermosas y aromáticas que llegan a ser sus flores.

La pasiflora posee alcaloides como el *harmano* y flavonoides que actúan sobre el sistema nervioso como relajante. Es muy utilizada para ayudar a conciliar el sueño de manera natural a las personas que padecen insomnio. Hoy en día, ya se pueden adquirir las hojas y flores secas para hacer desde infusiones hasta pastillas que se pueden adquirir en la farmacia.

Se recomienda para un mejor efecto no tragar la pastilla, sino mantenerla en la boca y morderla suavemente. Para las personas que se encuentran en algún proceso de desintoxicación de alcohol, tabaco o drogas, el fruto de la pasiflora es una excelente opción, sana y económica que ayuda al enfermo a recuperarse y calmar la ansiedad. Por sus características es recomendado en las personas de la tercera edad para evitar la polifarmacia. La pasiflora también ayuda a disminuir la presión arterial y el ritmo cardíaco, así como a disminuir los síntomas de la menstruación.

No se recomienda el uso de la pasiflora en mujeres embarazadas y personas menores de doce años.

Flor de Azahar o Naranja

De aroma dulce y sumamente relajante, el azahar es una excelente opción para aquellas personas que no toleran el sabor de la pasiflora. Afortunadamente existen muchas presentaciones, desde bolsitas de té de azahar, flores secas, aceite para untar, gotas, pastillas, cápsulas hasta esencias para aromatizar.

Lo más recomendable es realizar infusiones con las flores, si no se tienen se pueden infusionar las hojas.

Este té es de sabor muy agradable, se recomienda darlo a niños nerviosos, así como a personas de la tercera edad que sufren de ansiedad. No ocasiona trastornos ni dependencia.

Kalium phosphoricum

Aunque no es una planta sino una sal, el fosfato potásico conocido como *Kalium phosphoricum* en combinación con la pasiflora ayuda en su acción terapéutica a mejorar ciertos trastornos de conductas, concentración, angustia, ansiedad, miedo, depresión e irritabilidad. Por lo general, esta sal se puede conseguir en boticas, tiendas naturistas y en algunas farmacias. Esta sal es muy utilizada en la homeopatía.

Ignatia

La ignatia proviene del frijol San Ignacio, que es la semilla de la *Ignatia amaris*, un arbusto trepador originario de China, Filipinas e Indonesia. Fue llevado a Europa por los jesuitas en la década de 1650 y lleva el nombre del fundador de su orden, Ignacio Loyola. Las semillas se usaron para tratar la epilepsia. La ignatia se prescribe en la homeopatía y en combinación con la pasiflora en pastilla.

La ignatia se utiliza mucho cuando alguna persona atraviesa por una pena o pasa por algún susto fuerte. También ayuda a controlar trastornos de conducta como miedo, pánico, colitis nerviosa y depresión. Pudiera provocar náusea en altas dosis. Sin embargo, se tiene que tomar en cuenta otros factores como edad, peso o si se está tomando algún fármaco.

Valeriana

En medicina natural se usa su raíz o fitoextractos.

La Valeriana ha sido utilizada como hierba medicinal desde la época de la antigua Grecia. Hipócrates describió sus propiedades y Galeno la prescribió como remedio para combatir el insomnio.

La Valeriana es considerada eficaz para tratar insomnio, disminuye el estrés en situaciones sociales, inquietud, depresión, convulsiones, temblores leves, epilepsia, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), síndrome de fatiga crónica (SFC), dolor muscular y dolor de cabeza.

Precauciones: la valeriana es segura para la mayoría de las personas cuando la consumen en dosis adecuadas y a corto plazo.

Recomendación: cualquier producto que utilice, siempre buscar información antes de usarlo. Los productos naturales también presentan efectos secundarios.