

## 🌸 Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

- 🔴 **Nombre científico:** *Passiflora incarnata*
- 🔴 **Familia:** Passifloraceae
- 🔴 **Otros nombres comunes:** Flor de la pasión, pasionaria, flor de Cristo, maypop (inglés)



## ☑️ Beneficios de la Pasiflora

- 🌱 **1. Ansiolítica y calmante natural**
  - Reduce la ansiedad, el estrés, la angustia y la hiperactividad nerviosa.
  - Muy útil en periodos de estrés emocional, nerviosismo o ataques de pánico leves.
- 🌱 **2. Sedante suave y reguladora del sueño**
  - Favorece un sueño profundo y reparador sin generar dependencia.
  - Indicada en casos de insomnio, despertares nocturnos o sueño inquieto.
- 🌱 **3. Antiespasmódica y relajante muscular**
  - Calma espasmos digestivos, cólicos, bruxismo, palpitaciones nerviosas o contracturas.
- 🌱 **4. Regulador del sistema nervioso autónomo**
  - Equilibra la actividad del sistema simpático y parasimpático.
  - Útil en síndrome premenstrual, menopausia, palpitaciones o nervios estomacales.
- 🌱 **5. Anticonvulsivante leve (uso tradicional)**
  - Usada como coadyuvante en casos de epilepsia leve o tics nerviosos.

## ⚠️ Contraindicaciones y Precauciones

- 🚫 **Evitar o usar con precaución en los siguientes casos:**
  - **Embarazo y lactancia:** solo bajo control profesional.
  - **Conducción de vehículos o maquinaria pesada:** puede inducir somnolencia.
  - **No combinar con sedantes, ansiolíticos o antidepresivos** sin supervisión.
  - **No usar en exceso o por periodos muy prolongados** (puede causar somnolencia o tolerancia leve).



## Composición Química de la Pasiflora

- ✿ **1. Flavonoides (vitexina, isovitexina, quercetina, luteolina)**
    - Principales responsables del efecto ansiolítico y sedante.
  - ✿ **2. Alcaloides (harmina, harmol, harmano)**
    - Moduladores del sistema nervioso; algunos son inhibidores leves de la MAO.
  - ✿ **3. Maltol y ácido málico**
    - Relajantes y calmantes del sistema nervioso.
  - ✿ **4. Glicósidos cianogénicos (en cantidades mínimas)**
    - Presentes en algunas especies, con efecto calmante general.
  - ✿ **5. Aceites esenciales y mucílagos**
    - Suavizantes, relajantes y digestivos.
- 



## Efectos de sus Componentes

- **Ansiolítico natural** → Reduce estrés, angustia y pensamientos intrusivos.
  - **Inductor del sueño no hipnótico** → Mejora la calidad del sueño sin adormecer bruscamente.
  - **Antiespasmódico muscular y digestivo** → Calma cólicos y contracturas nerviosas.
  - **Regulador nervioso general** → Estabiliza estados emocionales inestables.
  - **Neuroprotector leve** → Coadyuvante en salud mental prolongada.
-

## Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.)

- ✦ **Nombre científico:** *Passiflora incarnata* L. [WIKIPEDIA](#)
  - ✦ **Familia:** Passifloraceae
  - ✦ **Otros nombres comunes:** pasiflora, flor de la pasión, granadilla silvestre, maracuyá silvestre, “flor de Cristo”.
  - ✦ **Parte utilizada:** hojas, tallos tiernos y flores (secas o frescas).
  - ✦ **Uso tradicional:** sedante, ansiolítica, antiespasmódica y reguladora del sueño; en la herbolaria europea y americana se considera una **planta del sistema nervioso-parasimpático**, utilizada para ansiedad, insomnio, palpitaciones nerviosas y tensión mental o digestiva.
- 

## Usos medicinales tradicionales y modernos

### Usos tradicionales

- **Calmante nervioso y ansiolítico natural:** combate insomnio por sobreexcitación mental, ansiedad, angustia o tristeza.
- **Antiespasmódico:** alivia espasmos intestinales, cólicos menstruales, tensión muscular por estrés.
- **Cardiorregulador nervioso:** reduce palpitaciones por nerviosismo.
- **Analgesia leve:** dolor de cabeza por tensión o insomnio acumulado.
- **Tranquilizante infantil:** usada tradicionalmente en dosis suaves para hiperactividad, terrores nocturnos o insomnio infantil.

### Usos modernos

- **Ansiolítica:** reduce síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) sin deteriorar concentración.
  - **Sedante suave / inductora del sueño:** mejora calidad y profundidad del sueño sin causar dependencia.
  - **Antiespasmódica:** actúa sobre musculatura lisa intestinal y uterina.
  - **Antidepresiva leve:** modula serotonina y GABA; ayuda en depresión leve con insomnio.
  - **Neuroprotectora:** previene daño oxidativo neuronal (flavonoides antioxidantes).
-

# Composición química y principios activos

## Principales grupos de compuestos activos:

- **Flavonoides:** vitexina, isovitexina, orientina, apigenina, luteolina, quercetina → ansiolíticos, sedantes, antioxidantes.
- **Alcaloides  $\beta$ -carbolínicos:** harman, harmol, harmalina → inhibidores suaves de MAO, sedantes y antidepresivos leves.
- **Fitosteroles:**  $\beta$ -sitosterol, estigmasterol → calmantes y antiinflamatorios.
- **Cumarinas y maltos aromáticos:** relajantes musculares y ansiolíticos suaves.
- **Aceite esencial y glucósidos cianogénicos (trazas)** → contribuyen a aroma y sabor.

 **Tabla 1. Principios activos y efectos terapéuticos**

| Principio activo                    | Tipo de compuesto | Efecto terapéutico                                            |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| Vitexina / Isovitexina / Orientina  | Flavonoides       | Sedantes, ansiolíticos, antioxidantes.                        |
| Apigenina / Luteolina               | Flavonoides       | Ansiolíticos (afinidad por receptores GABA-A).                |
| Harman / Harmalina                  | Alcaloides        | Inhiben MAO leve → mejoran ánimo, sueño.                      |
| Maltol                              | Lactona aromática | Inductora del sueño, tranquilizante.                          |
| $\beta$ -sitosterol / estigmasterol | Esteroles         | Antiinflamatorios, reguladores del sistema nervioso autónomo. |

---

## Evidencia científica moderna

- **Estudios clínicos:**
  - *Akhondzadeh et al., 2001 (Journal of Clinical Pharmacy)*: extracto de *Passiflora incarnata* resultó tan eficaz como el oxazepam (benzodiacepina) para ansiedad leve a moderada, con menos somnolencia.
  - *Ngan & Conduit, 2011 (Phytotherapy Research)*: infusión estandarizada mejoró significativamente la calidad del sueño sin alterar el rendimiento diurno.
- **Mecanismos de acción:**
  - Modulación del sistema **GABAérgico** (flavonoides como vitexina y apigenina actúan como agonistas parciales de GABA-A).
  - Inhibición leve de MAO → equilibrio emocional.
  - Disminución del cortisol plasmático (efecto adaptógeno leve).
- **Propiedades neuroprotectoras:** protege contra daño oxidativo inducido por estrés crónico.

**Conclusión:** Pasiflora es una **nervina equilibrante** con eficacia comprobada en ansiedad leve, insomnio y estrés emocional con buena tolerancia y sin dependencia.

---

## Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

- **Seguridad general:** muy buena en dosis terapéuticas.
  - **Contraindicada en:** embarazo (posible efecto uterino), lactancia (sedante leve en bebés).
  - **Efectos secundarios raros:** somnolencia, vértigo leve si se combina con otros sedantes.
  - **Interacciones:** potencia efecto de ansiolíticos, antidepresivos, antihistamínicos, alcohol o valeriana.
  - **No conducir o manejar maquinaria** tras dosis altas.
  - **Toxicidad:** nula a dosis terapéuticas; los alcaloides  $\beta$ -carbolínicos son inocuos en concentraciones naturales de la planta.
- 

## Formas de consumo y preparación seguras

| Preparado           | Fórmula / concentración                              | Dosis / frecuencia                 | Indicaciones                     |
|---------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Infusión calmante   | 1–2 g (1 cdita) en 200 mL de agua, reposar 10–15 min | 1 taza por la noche o 2×/día       | Ansiedad leve, insomnio, estrés. |
| Tintura 1:5 (45%)   | 1 parte hierba / 5 partes alcohol                    | 20–40 gotas 2×/día (tarde y noche) | Ansiedad, tensión digestiva.     |
| Extracto seco (4:1) | 250–500 mg/día                                       | Cápsulas o polvo                   | Estrés crónico, sueño ligero.    |
| Infusión compuesta  | Pasiflora + Tila + Toronjil + Lavanda                | 1 taza por la noche                | Relajante integral.              |

### Consejos:

Tomar 30–45 minutos antes de dormir; combinar con respiraciones profundas o aceites calmantes.

---

# Identificación botánica, hábitat y especies similares



## Descripción botánica:

Enredadera perenne con zarcillos, hojas trilobadas, flores grandes con **corona filiforme violácea** y aroma dulce. Fruto oval comestible (tipo maracuyá pequeño).

## Hábitat:

Originaria del sureste de Estados Unidos y Mesoamérica; prefiere climas cálidos y húmedos, suelos fértiles y semisombreados.

## Especies similares:

- *Passiflora edulis* (maracuyá común): fruto grande, menos sedante.
  - *Passiflora foetida* (pasionaria silvestre): similar morfología, pero diferente composición.
-

# Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

Traducción energética integrativa (no droga clásica en farmacopea china).

## 7.1 Naturaleza, sabor y tropismo

- **Naturaleza (Qi):** fresca y calmante.
  - **Sabor:** dulce-amargo.
  - **Meridianos a los que entra:** Corazón (Xin), Hígado (Gan) y Pericardio (Xin Bao Luo).
- 

## 7.2 Funciones energéticas

1. **Calma el Shen (espíritu):**
    - Disipa ansiedad, miedo y pensamientos repetitivos.
    - Ideal cuando el insomnio se asocia a exceso de pensamientos (“mente que no se apaga”).
  2. **Relaja el Hígado y regula el Qi:**
    - Desbloquea tensión emocional, enojo contenido, rigidez muscular.
    - Indicado en **Hígado que invade al Corazón** → irritabilidad + palpitaciones + insomnio.
  3. **Nutre Yin de Corazón y Pericardio:**
    - En insomnio por deficiencia de Yin o Sangre con calor interno leve.
  4. **Armoniza el eje Corazón–Intestino Delgado:**
    - Mejora digestiones nerviosas y colon irritable asociado a ansiedad.
  5. **Dispersa Viento interno leve:**
    - En tensión muscular, temblores nerviosos, bruxismo leve.
- 

## 7.3 Patrones donde encaja

- **Calor por Deficiencia de Yin de Corazón:** insomnio, palpitaciones, sueños abundantes, lengua roja.
- **Ascenso de Yang de Hígado:** cefalea, irritabilidad, insomnio por enojo.
- **Desarmonía Hígado–Bazo:** digestión tensa, ansiedad abdominal.
- **Estancamiento de Qi emocional:** opresión en tórax, suspiros, melancolía.

### Frase resumen MTC:

*“Pasiflora pacifica el Shen, libera la Madera y armoniza el Fuego del Corazón.”*

---

## 7.4 Elementos y relaciones

- **Fuego (Corazón):** calma mente y espíritu.
- **Madera (Hígado):** libera tensión emocional.
- **Tierra (Bazo):** modula digestión nerviosa.

**Color violeta de la flor** → firma energética de Fuego sublimado (espiritualización del deseo).

---

## 7.5 Formas de uso según MTC

- **Infusión tibia nocturna:** para armonizar Shen y bajar Yang del Hígado.
  - **Tintura microdosis (1–2 gotas cada 2 h):** crisis de ansiedad, nerviosismo súbito.
  - **Fórmula nervina típica:** Pasiflora + Toronjil + Lavanda + Tila → calma Shen, libera Qi de Hígado, nutre Corazón.
- 

# Visión espagírica / alquímica (planetaria y vibracional)

## 8.1 Regencia planetaria y elementos

- **Planeta principal:** ♀ **Venus** → calma, dulzura, armonía emocional.
- **Planeta secundario:** ☾ **Luna** → sueño, subconsciente, emociones.
- **Elemento:** Agua–Aire, vibración de equilibrio y ternura.

## 8.2 Signatura

- **Flor compleja con simetría radial** → integración de opuestos; armonía del microcosmos.
  - **Color violáceo–blanco:** simboliza transmutación emocional (Venus) y purificación mental (Luna).
  - **Zarcillos trepadores:** búsqueda del sostén espiritual; unión entre lo terrenal y lo celeste.
-

## 8.3 Tría espagírica

| Principio                  | Manifestación en Pasiflora                      | Lectura terapéutica                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Mercurio (espíritu)</b> | Aceite esencial y compuestos volátiles (maltol) | Mueve energía nerviosa, aclara mente.     |
| <b>Azufre (alma)</b>       | Flavonoides sedantes                            | Dulcifica emociones, relaja tensión.      |
| <b>Sal (cuerpo)</b>        | Sales minerales de hojas                        | Armoniza sistema nervioso físico y sueño. |

**Tintura espagírica** → integra dulzura y desapego, aliviando “la mente que aprieta el corazón”.

---

## 8.4 Vibración y correspondencias

- **Chakras:**
    - **Anahata (corazón)** – amor, compasión.
    - **Ajna (entrecejo)** – serenidad mental.
  - **Nota musical: Fa (F)** – tono de Venus.
  - **Día y hora planetaria: Viernes** (Venus) o **Lunes** (Luna).
  - **Mantra sugerido: YAM** (corazón) o **OM SHANTI**.
  - **Frases afirmativas:**
    - “Respiro paz; mi mente se aquieta.”
    - “Permito que el amor y el descanso me sostengan.”
    - “Libero el control y dejo fluir mi energía con dulzura.”
- 

## 8.5 Signatura emocional

Pasiflora trabaja la **ansiedad devocional**: personas que cargan con exceso de responsabilidad o culpa, con mente saturada y corazón exhausto.

Favorece el descanso de la psique y el reencuentro con la **ternura del ser**.

En espagíria, es considerada una planta **de conciliación entre mente y alma**.

---

# Síntesis terapéutica

| Acción principal               | Sistema                 | Efecto terapéutico                       |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| Sedante y ansiolítica          | Nervioso                | Calma mente, reduce ansiedad e insomnio. |
| Antiespasmódica                | Digestivo / uterino     | Relaja cólicos por tensión.              |
| Cardiorreguladora              | Cardiovascular          | Disminuye palpitaciones por estrés.      |
| Antioxidante y neuroprotectora | Nervioso                | Protege neuronas y sistema GABA.         |
| Armonizadora emocional         | Energético / espiritual | Equilibra Shen y relaja emociones.       |

---



## Notas prácticas Remedia

- En **fórmula de descanso profundo**: Pasiflora + Valeriana + Lavanda + Tila.
  - En **microdosis emocional**: 1–3 gotas sublinguales en momentos de ansiedad.
  - En **tintura Remedia “Gotas de Paz”** → planta eje junto con Toronjil morado y Lavanda.
  - Ideal para **personas que piensan demasiado o no logran desconectarse** mentalmente.
-



**PASIONARIA**  
Mata trepadora que alcanza 9 m de altura, de hojas trilobuladas, flores adornadas y fruto en forma de huevo.

## *Passiflora incarnata* (Pasifloráceas)

# PASIONARIA, FLOR DE LA PASIÓN

Esta hierba posee propiedades sedantes y tranquilizantes valiosas y ha sido empleada mucho tiempo en la herboristería tradicional del centro y norte de América; en México se toma para el insomnio, la epilepsia y la histeria.



La *pasionaria* fue utilizada por los pueblos aborígenes de América del Norte como hierba tranquilizante.

### HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sur de Estados Unidos (Virginia, Texas y Tennessee) y de América Central y del Sur, la *pasionaria* se cultiva hoy por toda Europa, sobre todo en Italia, así como en América del Norte. Se propaga por semillas en primavera y necesita mucho sol. Las partes aéreas se recogen cuando la planta está en flor o en fruto.

### ESPECIES RELACIONADAS

Existen unas 400 especies de *Pasiflora*, algunas populares como plantas de jardín. Muchas poseen efectos sedantes parecidos a los de la *pasionaria*. Se ha hallado serotonina, uno de los principales mensajeros químicos del cerebro, en *P. quadrangularis*.

### COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavonoides (apigenina)
- Maltol
- Glicósidos cianogénicos (ginocardina)
- Alcaloides indólicos (harman)

### EFFECTOS PRINCIPALES

- Sedante
- Antiespasmódico
- Tranquilizante

### INVESTIGACIÓN

#### ■ Propiedades tranquilizantes

La *pasionaria* ha sido bastante bien estudiada pero su forma de actuar en el sistema nervioso central no ha sido entendida del todo. Se sabe que las partes aéreas poseen propiedades sedantes, tranquilizantes e inductoras del sueño, pero aún no han sido identificados los componentes que producen estos efectos.

■ **Alcaloides indólicos** Todavía no existen estudios concluyentes sobre la existencia de alcaloides indólicos en la *pasionaria*.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Insomnio** La *pasionaria* es más conocida como remedio para el insomnio y desórdenes del sueño, y es útil para ataques de insomnio breves.

■ **Sedante suave** Es una hierba ampliamente aceptada como buen medicamento para la ansiedad, tensión, irritabilidad e insomnio. Sus propiedades sedantes suaves producen un efecto calmante y relajante que disminuye la hiperactividad nerviosa y el pánico; es un tranquilizante herbáceo no adictivo y suave, comparable en ciertos aspectos a la *valeriana* (*Valeriana officinalis*, p. 146). Se receta a veces para convulsiones.

■ **Alivio del dolor** Posee muy buenas propiedades calmantes y se da para el dolor de muelas, del periodo y jaquecas.

■ **Efectos tranquilizantes** Su capacidad para reducir la ansiedad la hace muy valiosa para muchos estados nerviosos, y se usa para

### PARTES UTILIZADAS



Flor fresca

Las partes aéreas se recortan a medida que se necesitan para infusiones relajantes.

Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas

### PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

**Advertencia** La *pasionaria* puede producir somnolencia. No tomar dosis altas en el embarazo.



La *tintura* (preparación, p. 291) es un sedante útil para los nervios hipersensibles. Tomar una cucharadita con agua diariamente.



Infusión (preparación, p. 291). Para insomnio ocasional, beber hasta dos tazas durante la noche.



Las *pastillas* son un remedio común de venta sin receta para el insomnio y el estrés.

tratar afecciones tan diversas como el asma, palpitaciones, tensión alta y calambres musculares. En cada caso, sus propiedades antiespasmódicas y tranquilizantes son la clave de su utilidad, pues reducen la

hiperactividad responsable del desorden.

### AUTOMEDICACIÓN

- **Insomnio**, p. 309.
- **Insomnio debido a dolor de espalda**, p. 313.

## Depresión

Todo el mundo experimenta subidas y bajadas emocionales, pero cuando las bajadas se transforman en depresión grave, entonces suele ser necesaria la ayuda profesional. Los siguientes síntomas pueden asociarse a la depresión: constipación, falta de concentración y un deseo de huir de la compañía humana y no decir nada.

### MIXTURA DE MELISA Y AVENA

La avena es un buen antidepresivo y reconstituyente para el sistema nervioso, y se combina bien con la verbená. La melisa es un relajante del sistema nervioso central. El hipérico es otro remedio de gran eficacia sobre el sistema nervioso, ampliamente utilizado en Europa como antidepresivo.

#### ~ INGREDIENTES ~

- 30 ml de tintura de avena (*Avena sativa*)
- 25 ml de tintura de hipérico (*Hypericum perforatum*)
- 25 ml de tintura de verbená (*Verbena officinalis*)
- 15 ml de tintura de melisa (*Melissa officinalis*)
- 5 ml de tintura de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

#### ~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada, de 100 ml de capacidad.

**DOSIS** Tóme 5-10 ml disueltos en un poco de agua caliente 3 veces al día, antes de las comidas.

### Tratamientos adicionales

- Beba una infusión de betónica y albahaca. Mezcle cantidades iguales de albahaca y betónica seca y guarde en un envase seco y hermético. Prepare una infusión (para su elaboración, véase pág. 64) con 2 cucharaditas (de café) de la mixtura añadidas a una taza de agua.
- Utilice aulaga, mostaza o genciana en forma de flores de Bach. Ponga 4 gotas del remedio floral en una botella de agua de 10 ml de capacidad y aplique frecuentemente 1-2 gotas en la lengua.
- Añada 5 gotas de aceite de albahaca o de sándalo al agua del baño. (No utilice aceite de albahaca durante el embarazo.)

## Insomnio

La sobreexcitación, las preocupaciones, la enfermedad; las causas del insomnio son muchas y la identificación de los factores que contribuyen a él es fundamental. También es importante el patrón del insomnio: ¿el problema reside en una mente hiperactiva que impide conciliar el sueño? ¿El sueño inquieto y ligero es la causa de despertarse a primeras horas de la madrugada? En ambos casos, puede ser recomendable tomarse un baño caliente antes de acostarse.

### — INFUSIÓN DE COPA DE ORO Y PASIONARIA —

Antiguamente, los indios americanos utilizaban la copa de oro como un remedio sedante. Al igual que otras amapolas, contiene potentes alcaloides, pero mucho menos activos que la morfina contenida en la adormidera, y en consecuencia constituyendo un remedio de suave acción calmante y de uso seguro, incluso en niños.

#### ~ INGREDIENTES ~

- 20 g de copa de oro seca (*Eschscholzia californica*)
- 15 g de pasionaria seca (*Passiflora incarnata*)
- 10 g de betónica seca (*Stachys betonica*)
- 5 g de flores secas de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- agua

#### ~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase seco y hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o una tetera pequeña y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

**DOSIS** Tóme una taza aproximadamente 30 minutos antes de acostarse. Si es necesario, tome otra taza y guarde en un termo para poder beber durante la noche.

### Tratamientos adicionales

- Añada 5 gotas de aceite de lavanda o 500 ml de infusión de manzanilla (para su elaboración, véase pág. 64) al agua del baño de la noche.
- Si el insomnio está causado por una hiperexcitabilidad, tome 2 ml de tintura de flores de primavera (para su elaboración, véase pág. 68) disuelta en un poco de agua caliente antes de acostarse.

## REMEDIOS COMERCIALIZADOS (SIN RECETA MÉDICA)

### Mente y emociones

- Busque remedios relajantes que contengan plantas tales como la manzanilla, pasionaria, verbená, anémona vulgar, casquete de perro rabioso, etc.
- Los comprimidos de valeriana, disponibles en las tiendas de productos naturales, le ayudarán a calmar la ansiedad y a combatir el insomnio.

- Las infusiones que contienen manzanilla, tila o verbená constituyen un efectivo suplemento a otras medidas terapéuticas. Tómelas en lugar del café o el té durante el día.
- Los remedios florales de Bach son muy útiles para diversos tipos de trastornos emocionales.

# MENTE Y EMOCIONES

EL ESTRÉS FORMA parte de nuestra vida; el cuerpo humano está diseñado para hacer frente a aumentos regulares de los niveles de tensión, ya que la hormona «de lucha», la epinefrina, nos prepara para la acción. Los problemas aparecen cuando estos picos se mantienen durante demasiado tiempo. Un estado de alerta permanente conduce al agotamiento y a una incapacidad para relajarse

## Hacer frente al estrés

Un gran número de enfermedades se atribuyen al estrés, pero los investigadores creen que todo el mundo necesita una cierta cantidad para funcionar adecuadamente. No obstante, un exceso de estrés puede ser nocivo, de forma que es importante aprender cuándo debe realizarse una parada. Preparar una infusión caliente de plantas medicinales y tomarse su tiempo para beberla tranquilamente es una buena manera de ayudar al cuerpo a desconectar.

### — INFUSIÓN DE BETÓNICA Y TILA —

*Tradicionalmente, la betónica se había prescrito para la timidez pero también es un buen reconstituyente. Las flores de tila, frecuentemente utilizadas para trastornos relacionados con el corazón, son tranquilizantes y pueden ayudar a prevenir los problemas relacionados con el estrés.*

#### ~ INGREDIENTES ~

20 g de betónica seca (*Stachys betonica*)  
10 g de flores secas de tila (*Tilia europaea*)  
10 g de flores secas de manzanilla (*Matricaria recutita*)  
10 g de Gotu Kola (*Centella asiatica*)  
agua

#### ~ CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN ~

- 1 Mezcle las plantas y guárdelas en un envase hermético.
- 2 Ponga 2 cucharaditas (de café) en una taza para tisanas o una tetera pequeña y añada agua recién hervida. Deje reposar durante 5-10 minutos. Cuele.

DOSIS Tome una taza 3-4 veces al día cuando se requiera.

### Tratamientos adicionales

- Tome 2-3 comprimidos de 200 mg de ginseng siberiano al día varias semanas antes de un período que se presume como estresante, y continúe hasta que los niveles de estrés vuelvan a la normalidad.
- Añada 5 gotas de aceite de lavanda, albahaca o sándalo al agua del baño de la noche.

y desconectar. Es importante modificar las causas subyacentes, ya que el estrés prolongado puede provocar alteraciones y problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad. Si no recibe tratamiento, el estrés puede empezar a afectar a las funciones corporales, y con frecuencia provocar trastornos digestivos, cefaleas o disminución de la libido.

## Ansiedad y tensión

La irritabilidad, la desesperación, los dolores de cabeza y el insomnio pueden ser signos de ansiedad y tensión. Es importante identificar la causa del problema, así como aprender a relajarse y desconectar. Tome 10 minutos al día para practicar ejercicios de respiración profunda, utilice cintas de visualización o encuentre un rato para meditar en algún lugar tranquilo.

### MIXTURA DE CASQUETE DE PERRO

#### RABIOSO Y PASIONARIA

*Los tranquilizantes de plantas medicinales favorecen la relajación y reducen las tensiones. El casquete de perro rabioso es un reconstituyente y relajante, mientras que la pasionaria produce una eficaz acción sedante.*

#### ~ INGREDIENTES ~

50 ml de tintura de casquete de perro rabioso (*Scutellaria lateriflora*)  
25 ml de tintura de pasionaria (*Passiflora incarnata*)  
15 ml de tintura de melisa (*Melissa officinalis*)  
10 ml de tintura de anémona vulgar (*Anemone vulgaris*)

#### ~ CÓMO PREPARAR LA MIXTURA ~

Para elaborar cada una de las tinturas, véase pág. 68. Mezcle las tinturas en una botella de vidrio oscuro esterilizada, de 100 ml de capacidad.

DOSIS Tome 5 ml disueltos en un poco de agua caliente cuando se sienta ansioso y tenso. Repita hasta un máximo de 5 veces al día.

### Tratamientos adicionales

- Si sufre ataques de pánico, realice un masaje en las sienes con 5 gotas de aceite de rosa o de azahar diluido en una cucharadita de aceite de almendras dulces.
- Los remedios florales de Bach pueden ser útiles para el tratamiento de las tensiones emocionales. Pruebe el castaño rojo para la preocupación por otras personas, el olmo para la falta de confianza y la verbena para el estrés. Ponga 4 gotas en una botella de agua con cuentagotas de 10 ml de capacidad, y aplique 1-2 gotas en la lengua.