



La valeriana, la pasiflora y la amapola de California son plantas conocidas por sus propiedades sedantes, hipnóticas y antiespasmódicas. Combaten el nerviosismo y ayudan a conciliar el sueño.

El 20% de los españoles padece insomnio, siendo las mujeres de entre 40 y 50 años las más afectadas por este trastorno, según la doctora María Concepción Navarro, presidenta del Centro de investigación sobre Fitoterapia (INFITO). El insomnio aumenta las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales o hipertensión. También el riesgo de absentismo laboral y accidentes en el trabajo.

### **¿Por qué aparece el insomnio?**

Por la ansiedad y el estrés que conlleva vivir en las sociedades modernas (tráfico, prisas, ruido, etc.). También por los problemas económicos, determinadas situaciones emocionales o profesionales y la capacidad de cada uno para enfrentarse al día a día.

### **Beneficios de los preparados naturales**

Además de los fármacos de síntesis (químicos), en el mercado existen preparados terapéuticos a base de plantas para combatir los problemas relacionados con el sueño. Se calcula que el 96% de las personas prefieren un preparado de origen natural frente a otro de origen sintético (químico) para conciliar el sueño, según datos de INFITO. Aún así, más de un tercio de los adultos españoles ha utilizado alguna vez un ansiolítico para dormir y, de ellos, cerca de una cuarta parte dice haber sufrido algún efecto secundario, como dificultad de concentración, dependencia y somnolencia diurna.

Cuando los preparados naturales para el insomnio se adquieren en la oficina de farmacia, la seguridad es la principal ventaja, como explica Alberto Sacristán, especialista en medicina familiar y miembro de la junta directiva de INFITO. “Con todas las garantías de su registro

como medicamentos y con el asesoramiento de un profesional formado en fitoterapia, como el farmacéutico”, añade Sacristán.

En la naturaleza existen varias plantas que se utilizan para elaborar preparados terapéuticos. Las más empleadas son la valeriana, la pasiflora y la amapola de California, según INFITO.

### **Valeriana**

Valeriana (*Valeriana officinalis*) procede del latín *valere*, que significa “estar bien”. Es una planta herbácea de la familia de las Valerianáceas que puede alcanzar los dos metros de altura y que se caracteriza por sus flores blancas o rosadas. Sus raíces tienen efectos sedantes e hipnóticos, utilizándose desde la antigüedad para reducir el nerviosismo y conciliar el sueño. La valeriana es conocida popularmente como “hierba de los gatos”, por exhalar sus raíces un olor que atrae a estos felinos. Para que surta su efecto, se recomienda una dosis de 1,5 a 2 gramos o de 1 a 3 gramos como infusión, según The European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP). No es recomendable que el paciente tome valeriana si tiene que conducir o manejar maquinaria peligrosa, ya que disminuye la vigilancia.

### **Pasiflora**

La pasiflora (*Passiflora incarnata*), también conocida como “pasionaria” o “flor de la pasión”, es una planta trepadora de la familia de las Pasifloráceas. Sus hojas se parten en tres, cinco o siete lóbulos. Sus flores, asentadas sobre un largo pedúnculo, son grandes y aromáticas, de color blanco, amarillo y púrpura. Su fruto es conocido como “granadilla”.

La pasiflora está indicada en casos de ansiedad, insomnio, despertares nocturnos y espasmos nerviosos. La dosis aconsejada es de 0,5 a 2 gramos tres o cuatro veces al día o de 1 a 2,5 gramos en 150 ml. de agua al día si se consume en infusión. Las mujeres embarazadas y los niños deben evitar tomar pasiflora sin antes haber consultado con el médico o el farmacéutico. La pasiflora es un sustituto de los hipnóticos clásicos, al no producir habituación ni dependencia. Se utiliza en procesos de deshabituación, disminuyendo la dosis y reemplazándola por pasiflora.

### **Amapola de California**

*Eschscholzia californica* Cham. es su nombre en latín, aunque también se la denomina “dedal de oro” por su llamativo color anaranjado. Es una planta originaria de California, en Estados Unidos. La amapola de California contiene un hipnótico de la familia de los alcaloides que ayuda a conciliar el sueño y a evitar las pesadillas, por lo que está indicada para adultos, pero también para niños. Combate el nerviosismo y la ansiedad y es antiespasmódica.

Puede tomarse en infusión (2 gramos en 150 ml. de agua, tres veces al día); en forma de polvo de planta (de 1 a 1,5 gramos al día en tres tomas); y como extracto de fluido en proporción 1:1, entre 1 y 2 ml., hasta tres veces al día.

### **Otras plantas para combatir el insomnio**

Los pétalos de la amapola se utilizan comercialmente mezclándose con otras plantas naturales, normalmente en tisanas. La hoja y la flor del espino blanco combaten el nerviosismo, la ansiedad y las palpitaciones cardíacas. La flor y el aceite de lavanda se emplean para el estrés y para ayudar a conciliar el sueño. El lúpulo se utiliza para la ansiedad, el nerviosismo y para ayudar a dormir. En infusión o por vía oral, la melisa también ayuda a combatir el insomnio. El tilo se usa como tranquilizante. **FV**