

Estas 5 plantas medicinales combaten la ansiedad

Noticias 24hs / 03-02-2020 / 11:12



No es por efecto placebo, hierbas y plantas han sido el recurso natural que hemos utilizado desde siempre para cuidarnos y combatir ciertas dolencias o problemas. Sin interferir con la Medicina convencional, lo cierto es que cada vez son más las personas que prefieren usar esta terapia alternativa con plantas para relajarse o reducir sus niveles de ansiedad.

La explicación es sencilla, son eficaces y su uso continuado no deja secuelas. Además, podemos tomarlas cómodamente relajados en casa, como punto final perfecto de una ajetreada jornada. Internet nos lo pone más fácil aún, porque es posible comprar hachís de cbd online igual que cualquier otra de las hierbas que funcionan en tratamientos contra la ansiedad.

Cannabis CBD, un ansiolítico perfecto sin efectos psicotrópicos

Para quienes aún no lo conozcan, el Cannabidiol se extrae del hachís. Pero, es una sustancia que no contiene tetrahidrocannabinol que es el componente activo con efectos psicoactivos. El CBD ha demostrado ser muy efectivo calmando la ansiedad. Quienes lo han probado comparan la sensación de relax que produce con la que se experimenta al terminar una clase de yoga. No vamos a ponernos muy científicos pero es interesante señalar que actúa sobre los receptores de adenosina, responsables de que sintamos tensión, dolor, ansiedad, falta de aliento u opresión en el pecho. Si te das cuenta son algunos de los principales síntomas de una crisis de ansiedad.

La raíz de Kava y sus cualidades relajantes

Intentaremos ofrecerte otras opciones de plantas medicinales contra la ansiedad que vayan más allá de las más conocidas. Sin dudar de la eficacia de la tila, de la valeriana y de la manzanilla es interesante que te abras a otras posibilidades. ¡Aunque sólo sea para cambiar de sabores! Por eso, hemos incluido a la planta de Kava en nuestra selección. Pertenece a la familia de la pimienta y su uso está ampliamente extendido en Polinesia precisamente por sus propiedades sedantes, muy útiles si se está buscando reducir el estrés. Además, sirve para mejorar el estado de ánimo y para aliviar la tensión muscular.

La Escutelaria, una de las imprescindibles de la medicina china

Esta hierba de peculiares flores azules y moradas se lleva utilizando desde hace más de 2.000 años. En concreto, es un clásico dentro de los componentes de la medicina china tradicional, tan reivindicada en estos tiempos. A nosotros nos interesa porque bloquea la producción de la hormona que es responsable del estrés. También actúa como relajante muscular, lo que alivia la tensión que acompaña a una crisis de ansiedad. La raíz de esta planta es la parte que se utiliza para elaborar los distintos complementos nutricionales de los que forma parte. Es mucho más fácil encontrar la escutelaria en forma de grageas, tintura o cápsulas que en un formato que permita infusionarla.

La pasionaria, pasiflora o flor de la pasión

Tantas formas de denominarla como efectiva es esta planta para combatir la ansiedad. En esta ocasión nos vamos al otro extremo del planeta porque es entre las civilizaciones inca y azteca dónde encontramos sus primeros incondicionales seguidores. Es una de las más plantas más versátiles en lo que se refiere a sus aplicaciones. Como es obvio, su presencia en esta lista se justifica por sus propiedades calmantes. También contribuye a aliviar el insomnio y la taquicardia. Los tres son algunos de los síntomas que se relacionan con un cuadro de ansiedad, de ahí la contribución beneficiosa que la flor de la pasión puede tener sobre las personas que padecen este problema.

El omnipresente Ginseng también ayuda contra la ansiedad

Es curioso como una misma planta puede tener efectos tan variados, incluso a veces casi opuestos. El ginseng es una buena muestra de esto último, porque habitualmente estamos acostumbrados a relacionarlo con sus propiedades estimulantes las que proporcionan un aumento de energía en las personas que padecen fatiga crónica, apatía, desgana o incluso las que están inmersas en un proceso depresivo. Y, sin embargo, es igualmente eficaz para rebajar los niveles de ansiedad y las crisis nerviosas por su cualidad sedante. Para los chinos la explicación de esta aparente contradicción es más que evidente: para ellos el Ginseng tiene como principal función equilibrar el ying y el yang, representantes de la dualidad del universo.

Recuerda que JustBob es uno de los referentes para conocer y acceder a la mejor selección de productos relacionados con la marihuana legal. Su oferta de Cannabis CBD destaca por la calidad y variedad, incluyendo las modalidades de hachís más apreciadas a nivel internacional. Tanto para novatos como para quienes ya han experimentado los efectos beneficiosos que esta planta tiene sobre los principales síntomas de la ansiedad. Si buscas un tratamiento alternativo, que funcione y que no te deje secuelas, tienes que probar cualquiera de las plantas medicinales de las que te hemos hablado. ¡Ni te imaginas cómo vas a mejorar!

Autor: Redacción