

PRODUCTOS NATURALES PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

*Carla Estivill. PhD en Química. Responsable de Investigación
de la Fundación Estivill-Sueño*

¿A quién interesan estas ayudas con productos naturales?

Todos sufrimos de forma puntual o crónica acumulaciones de estrés, tensiones y preocupaciones que tienen efectos sobre la salud, como el insomnio, que a su vez provoca que durante el día padezcamos somnolencia, irascibilidad, nervios, y problemas de concentración y de memoria.

Esta degradación del bienestar se va acumulando con el tiempo y da lugar a un círculo vicioso de insomnio por la noche, ansiedad acentuada durante el día a causa de la somnolencia e irritabilidad, y más insomnio al llegar la noche debido a la ansiedad y tensión acumuladas durante el día.

Un tratamiento a base de productos naturales ayuda a mejorar el sueño y reducir el estrés. Por la seguridad de estos productos, estos tratamientos se pueden llevar a cabo durante largos periodos de tiempo, para aliviar situaciones de insomnio transitorio ocasionadas por el estrés. Sin embargo, cuando el problema persiste el insomnio se puede volver crónico, en cuyo caso resulta fundamental atacar la raíz del problema y actuar sobre las

causas que lo provocan, mejorando los hábitos y rutinas diarias. El tratamiento a base de plantas naturales constituye entonces un complemento de gran ayuda para romper el círculo vicioso del insomnio y la ansiedad que este provoca.

Figura 1. *El insomnio durante la noche conlleva cansancio al día siguiente, que provoca un estado de irritabilidad y bajo rendimiento en el trabajo. Todas estas cargas producen estrés, que impedirá una buena desconexión a la hora de irse a dormir y en consecuencia un sueño correcto.*

¿Qué es el insomnio primario?

El insomnio primario está provocado por agentes externos como las malas rutinas, la presión social o los problemas personales o laborales. Siempre se debe descartar que, no haya alguna patología asociada es decir, una causa que lo provoque.

Comentado [1]: Caldria explicar una mica millor que vol dir amb això

En el primer libro editado por la Fundación Estivill-Sueño, *Dormir Natural*, (www.fundacionestivillsueno.org) se explican con detalle los cambios que se pueden aplicar en la vida diaria para alcanzar un sueño reparador. El método principal para superar el insomnio es mejorar nuestras rutinas o nuestro entorno. Aun así, a menudo resulta muy

complicado romper el círculo vicioso del insomnio y sus efectos, que se agravan más cuanto más tiempo pasa.

Las consecuencias de un sueño no reparador se han demostrado y cuantificado: al día siguiente podemos tener somnolencia, afectaciones de memoria y atención, y descenso en la capacidad de trabajo y toma de decisiones. También hay consecuencias de tipo físico: un mal sueño puede favorecer el sobrepeso, trastornos cardiovasculares y déficits inmunitarios. La mala gestión de las obligaciones del día conlleva a su vez que tengamos luego problemas para dormir, y de este modo se alimenta el círculo vicioso.

Figura 2. *Las consecuencias del mal dormir afectan al bienestar de la persona, y la cronicidad da lugar a más complicaciones.*

Para ayudar a romper con esta situación es necesario y recomendable recurrir a algunos de los tratamientos más habituales: terapias de relajación, técnicas conductuales de control de estímulos, yoga, acupuntura y meditación. El apoyo farmacológico con **tratamientos naturales** es también muy adecuado para tratar este tipo de insomnio.



Figura 3. *Existen diferentes terapias de relajación que resultan de utilidad para disminuir el estrés.*

PRODUCTOS NATURALES

Los productos naturales son muy apreciados por los pacientes por la ayuda que procuran para superar sus dolencias. En el ámbito científico, existen numerosos trabajos de investigación sobre este tipo de sustancias, con resultados diversos respecto a la eficacia de los tratamientos. La mayoría son pequeños estudios, con planteamientos y metodologías diferentes que impiden extraer conclusiones homogéneas. La razón principal es que la industria farmacéutica no puede financiar grandes estudios en esta tipología de productos porque no son

patentables.

En el mercado se encuentran de todos modos una gran cantidad de productos bajo esta denominación, si bien no todos presentan garantías de una correcta elaboración, por lo que es de suma importancia que el usuario conozca bien este tipo de productos: la información le permitirá utilizarlos de forma adecuada. Por fortuna, hoy en día contamos ya con productos elaborados por laboratorios solventes que ponen el máximo cuidado en su concentración, pureza, dosificación e indicaciones.

Existe un importante número de sustancias que pueden ayudar a conseguir un **mejor descanso**, ya sea por sus **efectos relajantes** o por sus cualidades **inductoras del sueño**. Asimismo, también disponemos de productos para **mejorar el despertar** y la resistencia al estrés diario.

Al final de este manual encontraremos la lista de productos que podremos utilizar en cada momento del día. Se encuentran en el mercado como complementos alimenticios, y nos ayudan a mejorar la calidad de vida, minada por todos los factores que comentábamos anteriormente: malos hábitos de sueño, problemas personales o laborales, y las consecuencias que se derivan de ellos (cansancio, estrés, decaimiento, inestabilidad emocional e irritabilidad) y, al final del día, insomnio).

Figura 4. *Disponemos de productos naturales para mejorar el despertar, para relajarnos antes de ir a dormir (desconectar) o para inducir el sueño.*

Los extractos de plantas naturales

Las plantas naturales son productos de origen vegetal con actividad farmacológica. Su acción es debida a una compleja combinación de componentes activos, que aportan un perfil terapéutico amplio y con indicaciones diversas. Son productos utilizados desde hace muchos años y cuyos beneficios en determinados tratamientos se han comprobado científicamente.

La valeriana, la pasiflora, la amapola o la melisa, por ejemplo, pueden ayudar a reducir la ansiedad y, en dosis mayores, a mejorar el sueño por su efecto sedante. Otras plantas naturales como el ginseng o la rhodiola sirven para combatir el cansancio, aumentar la resistencia al estrés y mejorar el rendimiento físico o psicológico.

La presencia de componentes activos varía en cada parte de la planta: en la flor, la parte aérea o la raíz. Los estudios

científicos han permitido definir cuáles son las partes más activas y óptimas para utilizar en cada caso: en la valeriana, por ejemplo, la parte activa es la raíz; del lúpulo se utiliza la inflorescencia, y de la melisa, las hojas.

La materia utilizada en cada presentación (infusiones, bebidas, comprimidos) va a determinar por completo su calidad. Podemos encontrarlas en presentaciones no elaboradas y no estandarizadas:

Uso de la planta entera: cuando se consume de este modo se ingieren al mismo tiempo partes activas e inactivas de la planta, y, más notablemente, se desconocen las dosis de componentes activos.

Parte activa de la planta: como en el caso anterior, su principal inconveniente es que no se conocen las dosis de componentes activos.

Estas plantas también se pueden encontrar, sin embargo, en presentaciones fitofarmacéuticas: son formas elaboradas mediante procesos industriales regulados por la Unión Europea. De este modo se puede controlar la calidad de la materia prima y el cumplimiento de la normativa en cuanto a las concentraciones de los distintos componentes activos.

Encontramos en este caso:

Polvo de la parte activa: distribuido básicamente en forma de pulverizado de la parte activa de la planta, en cápsulas, o como material homogéneo para la presentación en comprimidos.

Extracto de la parte activa: es una materia prima homogénea más elaborada, en tanto que los activos vegetales se separan de la planta mediante procesos químicos y se prepara una concentración por la cual se obtiene un material más activo. De este modo se reduce de forma significativa el volumen de ingesta.

Los nutrientes

Otros componentes que intervienen en la calidad del sueño son los nutrientes que nuestro cuerpo obtiene de la alimentación a través del metabolismo, sea directa o indirectamente: **aminoácidos, minerales y vitaminas**. Un exceso o déficit de estos elementos puede producirse a consecuencia de malos hábitos o estrés, entre otras causas. Para ayudar a mejorar el sueño, contamos con la melatonina y el triptófano, con minerales como el magnesio y el zinc, y con las vitaminas B6 y B12, todos ellos ingredientes que no pueden faltar para que nuestro cuerpo se relaje.

Para explicar cómo utilizarlas debemos antes comentar sus

ventajas y limitaciones.

VENTAJAS:

- Son eficaces, **siempre que se usen en conjunción con buenos hábitos del sueño.**
- Cuando se utilizan las sustancias adecuadas, a dosis correctas, carecen de efectos secundarios y pueden tomarse durante largos periodos de tiempo.
- Son productos seguros.
- No precisan receta médica.

INCONVENIENTES:

- En caso de automedicación, autodiagnóstico incorrecto o duración inadecuada del tratamiento, pueden impedir la mejora deseada.
- Se pueden encontrar productos de plantas naturales con calidades diferentes, que afectan a su eficacia.
- La evaluación clínica de los problemas de estrés, ansiedad o insomnio es difícil de objetivar. Fijar una dosis específica y una adecuada duración del tratamiento reviste cierta complejidad, por lo que es de suma importancia dejarse aconsejar por un profesional de la salud.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS:

- Usar siempre productos de farmacia y procedentes de laboratorios farmacéuticos con solvencia científica, pues de este modo se cuenta con garantías respecto a la procedencia, concentraciones y calidad de los componentes.
- Usar presentaciones en las que se puedan conocer las dosis (principalmente comprimidos o gotas).
- Los especialistas en sueño, médicos de cabecera y farmacéuticos son quienes mejor pueden asegurar el buen uso de este tipo de productos.

PRODUCTOS NATURALES RECOMENDADOS PARA PREPARAR EL SUEÑO

Tal como se ha descrito en el libro *Dormir Natural* de la Fundacion Estivill Sueño, el sueño se debe preparar. En él se recomiendan una serie de pautas a seguir para poder desconectar al atardecer de todas las cargas del día y no arrastrarlas a la hora de irse a dormir. Es imprescindible conocer este libro para saber que rutinas son las mas correctas. Se puede conseguir a traves de la seb de la Fundacion Estivill Sueño, en el apartado Divulgacion-Publicaciones.

Comentado [2]: ??

Faltan parámetros necesarios o son incorrectos.

Figura 5. *Normas para preparar el sueño.*

Con toda probabilidad las personas con dificultad para desconectar no podrán romper el círculo vicioso y cambiar la situación de un día para el otro. Es importante ser muy regular y constante con los hábitos y rutinas recomendados si se quieren percibir pronto efectos beneficiosos. En todo caso, un tratamiento farmacológico paralelo con productos naturales puede resultar de gran ayuda durante los primeros días de aplicación de las pautas. Puesto que ambos son complementarios, recomendamos leer y practicar las pautas que describimos en el libro *Dormir Natural*

Para ayudar a desconectar se puede recurrir al triptófano y la l-theanina, así como a activos vegetales del tipo de la valeriana o la pasiflora, que son ansiolíticos.

El **triptófano** es un aminoácido precursor de la serotonina que regula el estado de ánimo, la tranquilidad, la ansiedad, y es el neurotransmisor imprescindible para que el cerebro empiece a segregar melatonina, que indica el inicio del sueño. El triptófano lo obtenemos únicamente a través de la dieta, y es abundante en alimentos como la leche, los huevos, el pollo, las legumbres, el plátano o las nueces. Su biodisponibilidad puede verse perjudicada con facilidad a consecuencia de una dieta poco equilibrada o del estrés, por lo que es recomendable tomar suplementos que contengan esta sustancia antes de comer, para facilitar su correcta asimilación. Según las regulaciones europeas, se recomiendan dosis diarias de entre 100-250mg.



Figura 6. *Alimentos ricos en triptófano.*

La **L-theanina** es un aminoácido presente casi exclusivamente en el té (no confundir con la teína), aunque se puede encontrar en el mercado como suplemento alimenticio. Los estudios científicos demuestran que esta sustancia tiene un efecto relajante, al favorecer el aumento de neurotransmisores como GABA —o serotonina en el cerebro— y de las ondas alfa, que indican el estado de relajación. Otros estudios científicos amplían sus atributos y revelan mejoras en la concentración, los procesos de aprendizaje y la memoria.

Con un buen margen de seguridad, se pueden recomendar entre 100-200mg diarios de L-theanina.



Figura 7. *La planta del té, de donde se extrae la l-theanina.*

A parte de los mencionados, se encuentran otros productos a base de plantas naturales que pueden producir este efecto ansiolítico y relajante.

La **ashwagandha** (o withania somnifera, hierba del sueño o bufera) es una planta que proviene de la medicina tradicional india y se reproduce muy bien en el clima semiárido mediterráneo. Los estudios clínicos le han atribuido muchas propiedades, entre ellas la de combatir el estrés.

Las dosis diarias probadas en estudios científicos comprenden entre 2-6g de raíz o 300-500mg de extracto.



Figura 8. *Frutos de la ashwagandha.*

La **valeriana** es una planta bien conocida, muy utilizada por sus características ansiolíticas y con muy escasos efectos secundarios en dosis adecuadas. Los componentes terapéuticos en este caso proceden de las raíces de la planta. Debe ser utilizada en cápsulas para controlar su dosificación y, sobre todo, eliminar su olor fuerte y penetrante. Algunos laboratorios ya han conseguido solventar este inconveniente utilizando técnicas que suprimen su característico olor. Se comercializa en forma de comprimidos.

Se pueden tomar 2-3g de valeriana en polvo 3 veces al día, y se recomiendan tratamientos de entre 2 y 4 semanas, aunque puede consumirse, en dosis bajas, largos periodos

Comentado [3]: no se comercializa en cápsulas, no? entonces? SI SOLO EN CAPSULAS PORQUE SI NO TIENE MAL GUSTO Y OLOR FUERTE

Comentado [4]: ?? EL POLVO ES LO QUE VA DENTRO DE LA CAPSULA

de tiempo. Por falta de estudios, no está recomendada durante el embarazo ni para niños.

La valeriana tiene un amplio margen de seguridad: presenta escasos efectos adversos asociados, muestra síntomas benignos en estudios de sobredosis, y no se han reportado tampoco datos de interacción con otros medicamentos, aunque en general no se recomienda el tratamiento junto con depresores del sistema nervioso (benzodiazepinas, barbitúricos, anestésicos, etc.).



Figura 9. *La planta de la valeriana.*

La **pasiflora** es conocida popularmente como la flor de la pasión. En fitoterapia se utiliza toda la parte aérea. Es muy usada para combatir la ansiedad, el nerviosismo y la tensión, que impiden una correcta “desconexión” antes de iniciar el sueño y pueden producir además molestias

gastrointestinales. Tiene probadas interacciones positivas con los receptores de GABA, el neurotransmisor imprescindible para lograr un correcto equilibrio neuronal.

Se recomiendan entre 0.5-2g de pasiflora 3 veces al día, en polvo o en cualquier presentación en forma de extracto (es decir, con los activos más concentrados).

No se han reportado síntomas de toxicidad ni contraindicaciones. Como en el caso de otras sustancias ya mencionadas, se debe evitar el cotratamiento con depresores del sistema nervioso. Se puede recomendar para niños mayores de 3 años, siempre y cuando sea bajo supervisión médica.



Figura 10. *La flor de la pasiflora.*

Espino blanco (o espino albar): de esta planta se usan las hojas y flores. Es ampliamente utilizada en Estados Unidos y el norte de Europa. En Alemania, por ejemplo, es un medicamento dispensado por prescripción. Esta planta tiene un efecto sedante, sobre todo cuando el nerviosismo va asociado a una aceleración del ritmo cardíaco.

Se recomiendan entre 160-900 mg de extracto al día.

Es un producto seguro, con un amplio margen terapéutico y escasas incidencias de efectos adversos. El nivel de toxicidad se ha probado muy bajo, pues los efectos secundarios en caso de sobredosis son síntomas leves. No hay estudios de seguridad durante el embarazo, por lo que durante la gestación se recomienda evitar su administración junto con fármacos cardiotónicos sin supervisión médica.



Figura 11. *La flor del espino blanco.*

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Consultar siempre con un profesional de la salud.
 - Estos preparados sirven para preparar el sueño, es decir: tienen una acción ansiolítica que nos conducirá al sueño unas horas más tarde. Deben tomarse preferentemente dos horas antes de la cena.
- ATENCIÓN HE CAMBIADO EL ORDEN DE LAS FRASES EN ESTE PARRAFO ANTERIOR

- Úselos siempre en dosis conocidas (principalmente comprimidos) y adquiéralos en las farmacias, suministrados por laboratorios farmacéuticos solventes.
- Realice el tratamiento durante los días consecutivos recomendados, que normalmente no serán inferiores a un mes. Puede tomarlo durante largos periodos de tiempo.

COMPLEMENTOS NATURALES RECOMENDADOS PARA DORMIR MEJOR

La persona insomne con estrés, malas rutinas o tensiones tiene dificultad para dormirse, sufre despertares durante la noche y posiblemente se desvele antes de lo deseado. Para mejorar la calidad del sueño es necesario cambiar las rutinas, tal como se explica en el libro citado anteriormente (Dormir Natural de la Fundacion Estivill Sueño).

ESTARIA BIEN QUE CADA VEZ QUE SE CITA EL LIBRO DORIR NATURAL, AL CLICAR SOBRE EL NOMBRE PUDIERAMOS ABRIR EL LIBRO.

Faltan parámetros necesarios o son incorrectos.

Comentado [5]: ??

Figura 12. *Formas más habituales del mal dormir.*

Por la noche, se puede contar con la ayuda de algunos productos naturales que ayudan a mejorar el sueño, principalmente aquellos a base de plantas naturales que

tienen efecto sedante y relajante, como la valeriana, la pasiflora, la amapola californiana, la lavanda, el lúpulo, la melisa o el espino blanco.

- **La valeriana:** hemos recomendado la valeriana como ansiolítico, para tomar por la tarde, pero también es un sedante inductor del sueño. Una dosis antes de ir a dormir nos puede ayudar a conciliarlo.
- **La pasiflora:** los estudios científicos respaldan la eficacia de la pasiflora como sedante. Tomando una dosis antes de ir a dormir, ayuda a inducir el sueño. Por otro lado, los estudios demuestran también una mejora en la estructura del sueño, lo cual conlleva una calidad de sueño superior.
- **La amapola californiana:** tiene claras propiedades sedantes, es una inductora suave del sueño y propicia la relajación muscular. Los componentes con estas características se obtienen de la flores (parte aérea recogida en época de floración). Carece de efectos secundarios administrada en las dosis adecuadas (entre 1-1,5g en forma de polvo al día), aunque está contraindicada en caso de glaucoma, embarazo o lactancia. No se recomienda tampoco utilizarla si se toman barbitúricos, benzodiacepinas y antihistamínicos, en tanto que interacciona con ellos.



Figura 13. *Flor de amapola.*

- **Melisa:** proviene de un arbusto aromático cuyas hojas tienen aplicaciones terapéuticas. Según la cultura tradicional está indicada como sedante, ansiolítico, y para tratar complicaciones digestivas. Se recomienda una dosis diaria de aproximadamente 1g, en polvo u otras preparaciones equivalentes. En los exámenes de seguridad no muestra toxicidad ni efectos secundarios. No se han analizado sus efectos durante el embarazo ni en niños.



Figura 14. *Planta de melisa.*

RECOMENDACIONES:

- Consultar siempre con un profesional de la salud.
- Debe tomarse preferentemente una hora antes de ir a dormir, para inducir el sueño.
- Úsela siempre en dosis conocidas (principalmente comprimidos) y adquiérala en las farmacias, suministrada por laboratorios farmacéuticos solventes.
- Realice el tratamiento durante los días consecutivos recomendados, que normalmente no serán inferiores a un mes.

LA MELATONINA

Uno de los productos naturales más utilizados en todo el mundo para mejorar la calidad del sueño es la melatonina.

La melatonina es una sustancia que segrega nuestro cerebro de forma natural cuando se hace de noche, y que actúa como cronoregulador (indica a nuestro cerebro cuándo tiene que dormir) y como inductor del sueño. Se ha demostrado que existe relación entre el ritmo de la melatonina y el sueño, el envejecimiento y el sistema inmunológico.

Una mala producción de melatonina debido a rutinas incorrectas, estrés o problemas metabólicos produce insomnio.

En casos de insomnio la melatonina está indicada para mejorar la latencia de sueño (el tiempo que tardamos en conciliar el sueño); es decir, si se tienen dificultades para iniciar el sueño al llegar la noche, la melatonina ayuda a dormirse más rápido.

En nuestro libro de esta misma colección denominado *Melatonina: ¿qué sabemos y para qué sirve?*, abordaremos el tema en mayor profundidad. Recomendamos encarecidamente su lectura para conocer mejor esta importante sustancia.

La melatonina se comercializa en gotas o comprimidos.

Recuerde:

La melatonina sintética es idéntica a la natural. Sea de origen animal, vegetal o sintética, la sustancia es siempre la misma. La melatonina sintética tiene mayores ventajas: precio económico, control de impurezas y, sobre todo, nulo coste ecológico.

RECOMENDACIONES:

- Consultar siempre con un profesional de la salud.
- Tomar el comprimido de melatonina entre 30 minutos y 1 hora antes de ir a dormir y unas 2 horas después de cenar.
- Duración del tratamiento: se puede tomar durante largos periodos de tiempo.
- La dosis adecuada es entre 1 y 2mg.
- También se puede administrar a niños, si bien siempre bajo la supervisión del pediatra.

COMPLEMENTOS NATURALES PARA TENER UN BUEN DÍA

El cerebro segrega melatonina por la noche de forma natural y deja de producirla al salir el sol, con la presencia de la luz. Es entonces, justo antes de despertar, cuando se segregan agentes naturales alertizantes como el cortisol o las catecolaminas. Son los ingredientes necesarios para

estar bien durante el día, y los que nos permiten alcanzar el estado de alerta o vigilia.

Comentado [6]: Què vol dir amb això?

Comentado [7]: ??

Faltan parámetros necesarios o son incorrectos.

Figura 15. *Beneficios de un sueño reparador.*

Para ayudar a tener un buen día podemos utilizar activadores del sistema nervioso central, que actúan sobre neurotransmisores como el cortisol o la dopamina. Este tipo de productos, llamados "adaptógenos", mejoran el rendimiento mental y físico, la memoria y la resistencia al estrés. Nos ayudan a mantener el ritmo diario y evitar que la tensión se acumule y nos sobrecargue al atardecer.

"Adaptógenos" a base de plantas naturales:

Panax ginseng: es una de las variedades que forman la especie del ginseng, como el ginseng americano o el pseudoginseng, que no deben confundirse.

De esta planta se usa la raíz, que ayuda a mejorar el estado anímico general, la resistencia al estrés, el rendimiento mental y físico y, en casos de debilidad, previene el agotamiento y la fatiga. También estimula el sistema inmunitario, reduce la frecuencia de enfermedades debidas al agotamiento y proporciona vigor, por lo que es muy utilizada para aumentar el rendimiento físico de los deportistas.

Se recomienda una dosis diaria de entre 0.5-2g de raíz en polvo, o su equivalente en otras preparaciones.

No se conocen contraindicaciones pero, en algunos casos, y a dosis altas, podría provocar efectos secundarios como insomnio, ansiedad o nerviosismo. Está contraindicado en mujeres embarazadas y en niños.



Figura 16. Raíces de ginseng.

Eleutherococco radix: aunque la planta se llama vulgarmente ginseng siberiano, no forma parte de la misma especie. Su perfil terapéutico, no obstante, es muy parecido al del ginseng: es un restaurador del equilibrio general del cuerpo y un adaptógeno potente. Estimula el sistema nervioso central, aumenta el rendimiento físico e intelectual, incrementa la resistencia general a las enfermedades, reduce la frecuencia de enfermedades debidas al agotamiento, proporciona vigor e incrementa la

memoria y la predisposición a la actividad. Gracias a diversos estudios científicos, se conocen resultados muy positivos sobre estados de astenia, fatiga y sensación de debilidad, así como sobre el rendimiento mental y psicomotor, la memoria y la resistencia al estrés.

Se recomienda una dosis diaria de 2-3g de polvo de raíz o cualquier otra presentación equivalente.

Es preferible no administrarlo durante el embarazo y la lactancia, la segunda parte del ciclo menstrual, o a niños. En dosis correctas no tiene efectos secundarios destacables y no se conocen interacciones con otros medicamentos. Se han reportado casos aislados de efectos adversos como insomnio, palpitaciones e hipertensión, por lo que está contraindicada en personas con la tensión alta.



Figura 17. *Frutos del eleutherococco radix.*

Rhodiola rosea: el extracto de R. rosea se obtiene de la raíz de la planta. Es efectiva para aumentar la resistencia al estrés y tratar estados de fatiga o decaimiento. Reduce la fatiga y mejora el rendimiento del individuo (tanto físico como mental), la respuesta inmunitarias ante enfermedades y el sueño. Favorece también la capacidad de concentración.

En términos científicos, los efectos de la rhodiola se atribuyen a la propiedad de mejorar la disponibilidad de serotonina y dopamina en los receptores opioideos de nuestro cerebro, en tanto que inhibe la degradación de la serotonina, norepinefrina, noradrenalina y dopamina, sustancias vinculadas a la vitalidad y al estado de alerta y atención.

Se recomiendan dosis de entre 400-600mg de extracto diario. No administrar durante el embarazo ni en niños. No se han comunicado casos de sobredosis ni toxicidad.



www.shutterstock.com · 139048373

Figura 18. Hojas y flor de *rhodiola rosea*.

Schisandra chinensis: de esta planta se utilizan las frutas. La principal característica de esta fruta es que es altamente adaptógena: ayuda a reequilibrar y restablecer la energía corporal y a mejorar su balance, así como a mejorar el sueño. Se recomiendan 1-2g. Existen pocos estudios (ninguna monografía europea) y tradicionalmente se ha recomendado como hepatoprotector.



www.shutterstock.com · 62172976

Figura 19. Frutos de *schisandra chinensis*.

Guaraná: proviene de la semilla de un arbusto trepador. Con altos niveles de cafeína (a parte de otros componentes), está indicado como estimulante para reducir la fatiga y debilidad, y para mejorar el rendimiento cognitivo, la concentración y la vigilancia. Normalmente se usa como coadyuvante con otros estimulantes del sistema nervioso.



Figura 20. *Frutos de guaraná.*

RECOMENDACIONES:

- Siempre consultar a un profesional de la salud.
- Deben tomarse por la mañana, junto con el desayuno.
- Úselas siempre en dosis conocidas (principalmente comprimidos) y adquiéralas en las farmacias, suministradas por laboratorios farmacéuticos solventes.
- Haga el tratamiento durante los días consecutivos recomendados, que por lo común nunca serán inferiores a un mes.

RESUMEN FINAL

Productos para PREPARAR el sueño:	
Triptófano	Espino blanco
L-theanina	Valeriana
Ashwagandha	
Pasiflora	
Productos para INDUCIR el sueño:	
Valeriana	Melisa
Pasiflora	
Amapola de California	
Melatonina	
Productos para MEJORAR la vigilia:	
Eleutherococco radix	Ginseng
Rhodiola rosea	
Schisandra chinensis	
Guaraná	