

Valeriana Compuesta

Extracto fluido • Fórmula herbal

Es una fórmula natural que combina plantas medicinales con efectos calmantes y relajantes. Está diseñada para aliviar la ansiedad, el estrés y mejorar el sueño de manera segura y efectiva. Una sinergia tradicional respaldada por la ciencia para cuidar tu bienestar emocional.

COMPONENTES, ACTIVOS Y ACCIÓN

PLANTA	ACTIVO PRINCIPAL	ACCIÓN TERAPÉUTICA
Aceitilla (<i>Piper auritum</i>)	Flavonoides, taninos, aceites esenciales	Calmante suave, antiinflamatorio, ayuda a reducir ansiedad y mejora el sueño.
Azahar (<i>Citrus aurantium</i>)	Flavonoides, limoneno, naringenina	Sedante natural, ansiolítico, favorece la relajación y el sueño.
Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>)	Humulona, lupulona, flavonoides	Sedante, ansiolítico, relajante muscular, mejora trastornos del sueño.
Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>)	Flavonoides, alcaloides, maltol	Ansiolítico, sedante, antiespasmódico, útil en el tratamiento de insomnio y ansiedad.
Toronjil (<i>Melissa officinalis</i>)	Aceites esenciales (citrал, citronelal), flavonoides	Calmante, ansiolítico, antiespasmódico, ayuda a mejorar la calidad del sueño y reducir nerviosismo.
Tumbavaquero (<i>Escamonia macrophylla</i>)	Flavonoides, cumarinas	Efecto relajante, antiinflamatorio, favorece el equilibrio nervioso.
Valeriana Importada (<i>Valeriana officinalis</i>)	Ácidos valeriánicos, valepotriatos	Potente sedante, ansiolítico, mejora la calidad del sueño, antiespasmódico, favorece la relajación muscular.





INDICACIONES TERAPÉUTICAS

- Tratamiento natural de trastornos leves de ansiedad y estrés.
- Insomnio y alteraciones del sueño de origen nervioso.
- Síntomas de nerviosismo, inquietud y tensión emocional.
- Alivio de molestias digestivas relacionadas con el estrés (especialmente por presencia de pasiflora y toronjil).
- Espasmos musculares y calambres de origen nervioso.

FORMA DE USO Y DOSIFICACIÓN

- Diluir el extracto en agua, jugos o infusiones.
- Dosis general sugerida: 20 a 30 ml al día, repartidos en 2 o 3 tomas antes de las comidas o en la noche para favorecer el sueño.
- Consultar al profesional de la salud para ajustar dosis según necesidad individual.

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- No usar durante el embarazo ni la lactancia sin supervisión médica.
- Evitar en niños menores de 12 años sin indicación profesional.
- Suspender en caso de reacciones alérgicas o intolerancia.
- No combinar con medicamentos sedantes sin consultar al médico.
- No manejar maquinaria pesada o conducir si se presentan somnolencia o mareos.

Referencias:

1. Hobbs, C. (1996). Medicinal Mushrooms: An Exploration of Tradition, Healing & Culture. Botanica Press.
2. Bent, S. (2008). Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. American Journal of Medicine, 121(12), 1112-1121. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2008.07.025>
3. Bourin, M., & Michel, T. (2007). Complementary treatments in anxiety disorders. Dialogues in Clinical Neuroscience, 9(2), 143-152. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2007.9.2/mbourin>
4. Ulbricht, C., et al. (2011). An evidence-based systematic review of valerian (*Valeriana officinalis*) by the Natural Standard Research Collaboration. Journal of Dietary Supplements, 8(3), 234-265. <https://doi.org/10.3109/19390211.2011.582751>
5. European Medicines Agency (EMA). (2014). Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-melissa-officinalis-l-folium_en.pdf
6. NCCIH (National Center for Complementary and Integrative Health). Valerian. <https://www.nccih.nih.gov/health/valerian>

