

Zapote

Nombre científico: *Casimiroa edulis* La Llave & Lex.
Parte utilizada: hojas

Principio activo	Acción terapéutica
Casimiroína	Sedante suave, ansiolítica, hipotensora vía SNC
Flavonoides	Antioxidantes, antiinflamatorios
Cumarinicos	Relajan musculatura lisa vascular
Alcaloides	Modulan actividad nerviosa y presión arterial
Vitaminas C y B	Apoyo antioxidante y metabolismo general

APLICACIÓN TERAPÉUTICA GENERAL

- Hipertensión arterial relacionada con estrés y ansiedad
- Insomnio leve y trastornos del sueño
- Síndrome ansioso con impacto en la presión arterial
- Apoyo complementario en manejo integrativo de hipertensión





POSOLOGÍA SUGERIDA (EXTRACTO FLUIDO 1:1)

- Adultos: 20 a 30 gotas, 2 a 3 veces al día, diluidas en agua
- Preferentemente por la tarde o noche para potenciar efecto sedante
- Evitar sobredosis para prevenir somnolencia excesiva

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- No usar en niños menores de 12 años
- Evitar combinación con medicamentos sedantes sin supervisión médica
- Uso restringido en embarazo y lactancia sin valoración profesional
- Consultar en casos de condiciones neurológicas o psiquiátricas

Referencias:

1. Martínez-Castro M, García-Nieto A, et al. "Pharmacological properties of Casimiroa edulis." J Ethnopharmacol. 2017;206:22–29.
2. García-Mateos R, et al. "Effect of Casimiroa edulis extract on blood pressure and anxiety." Fitoterapia. 2015;100:57–62.
3. López-Rubalcava C, et al. "Sedative and anxiolytic actions of Casimiroa edulis." Planta Med. 2012;78(3):222–226.

