

# VALERIANA

*Valeriana officinalis*



LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

**La Valeriana** es utilizada para calmar el Shen (*mente/espíritu*). Se considera una hierba que estabiliza el Corazón y ayuda a liberar bloqueos emocionales que generan inquietud, promoviendo la tranquilidad y el descanso profundo. Contribuye a la fluidez del Qi, evitando estancamientos energéticos que pueden derivar en dolores musculares o cefaleas por tensión. Sus propiedades sedantes y ansiolíticas se deben a su alto contenido en ácido valerénico y otros compuestos que aumentan la actividad del ácido gamma-aminobutírico (GABA) en el cerebro, disminuyendo la excitación neuronal y favoreciendo la relajación. Se emplea en el tratamiento del insomnio, ayudando a conciliar el sueño sin generar efectos de somnolencia residual. También es eficaz para aliviar la ansiedad, el estrés y los espasmos musculares.

Sus efectos antiespasmódicos la hacen útil en trastornos digestivos asociados al estrés, como el síndrome de intestino irritable y la colitis nerviosa. Asimismo, puede ayudar a reducir dolores de cabeza tensionales y migrañas. En algunos estudios se ha explorado su efecto en la regulación de la presión arterial y la frecuencia cardíaca en personas con síntomas de ansiedad.

**LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.**

**Indicaciones para la toma:** Si presentas alguna de las condiciones mencionadas, lo ideal es iniciar un tratamiento con la planta durante tres meses para integrar sus beneficios de manera efectiva. Realizando tomas diarias durante 28 días, seguido de un periodo de descanso de una semana. Retoma nuevamente repitiendo estos tiempos de toma y de descanso hasta completar tres meses.



# VALERIANA

*Valeriana officinalis*



LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

## FORMA DE CONSUMO

Vía oral, ya sea sublingual o diluida en medio vaso de agua o infusión.

## DOSIS DE CONSUMO

Para calcular la dosis divide tu peso en Kg entre 2 + Ese es el número de gotas diarias. *Ejemplo: Si pesas 50 kg, la dosis diaria será 25 gotas.*

## FRECUENCIA DE TOMA

Idealmente, divide la dosis en dos tomas al día (mañana y tarde). Si te resulta difícil, puedes tomarla en una única dosis en ayunas.

## MOMENTO DE LA TOMA

Consumir en ayunas o al menos **30 minutos** antes o después de las comidas.



**Consejo para un consumo adecuado:** Anota en tu calendario la fecha de inicio y los tiempos de descanso para no pasarlos por alto. Programa un recordatorio en tu celular para la toma diaria y mantén el extracto a la mano.



**Recordatorio:** La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran ayuda al proceso. Antes de cada toma, activa las plantas con tu intención: *cuéntales por qué la tomas y qué esperas recibir de ellas. Finalmente agradece por su medicina.*



**Ingredientes:** Agua purificada, alcohol potable, *Valeriana officinalis*.



**Precauciones:** No debe combinarse con sedantes, ansiolíticos o antidepresivos sin supervisión médica. Puede generar somnolencia y afectar la capacidad de concentración, por lo que se debe evitar antes de conducir o realizar actividades que requieran alerta. No recomendada en embarazo y lactancia. Respetar los descansos en su consumo pues puede generar tolerancia. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR Y NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA MEDICINA DE LAS PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN REGALO PARA NOSOTROS