

? 8 suplementos herbales eficaces para la ansiedad

8 suplementos para tratar la ansiedad



Los trastornos de ansiedad son causados en parte, por el estilo de vida agitado de hoy en día. Solo en el Reino Unido, se registraron 8.2 millones de casos de ansiedad en 2013, y **las mujeres tienen el doble de probabilidades de ser diagnosticadas con trastornos de ansiedad que los hombres**. Sin embargo, puede haber un remedio natural para tratar esta condición.

Los síntomas reales de ansiedad pueden variar desde muy cortos a largos y continuos y se pueden experimentar ataques de pánico y fobias sociales, entre otros síntomas.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Según la [Asociación Estadounidense de Psicología](#) (APA), la ansiedad es una emoción identificada por pensamientos preocupados, sentimientos de tensión y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Si experimenta síntomas leves o tiene ataques de pánico en toda regla, es muy importante encontrar consultar con su médico.

Vivir constantemente con tensión y angustia puede ser perjudicial para su calidad de vida. La necesidad de suplementos naturales efectivos para aliviar los síntomas de ansiedad es mayor que nunca. Además de ayudar con la ansiedad, se sabe que muchos remedios para la salud tienen otros beneficios positivos.

A continuación se han compilado una lista de ocho suplementos herbales efectivos como remedios para la ansiedad. Esto podría ayudar a reducir los síntomas y recuperar su vida.

Raíz de valeriana

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



La valeriana se usa comúnmente como una ayuda para el insomnio que a menudo puede ser causado por la ansiedad. Además de ayudar a tener un sueño reparador, la raíz de valeriana es un remedio natural para la ansiedad. Tomado principalmente en forma de píldora debido a su olor, la raíz de valeriana fomenta la relajación. Un pequeño [estudio](#) ha demostrado que los pacientes con trastorno de ansiedad generalizada encontraron que la raíz de valeriana redujo significativamente la ansiedad en comparación con el placebo. La valeriana se ha utilizado durante

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

siglos y se remonta a los tiempos griegos y romanos como un remedio natural para la ansiedad.

Lea también: [Té de valeriana: ¿Para qué sirve? sus beneficios, propiedades y más](#)

Kava Kava



La Kava Kava es un remedio contra la ansiedad muy conocido, que promueve la relajación y está disponible en diferentes productos. Hoy en día, se consume con mayor frecuencia en forma de píldora. Algunos de los beneficios clave del consumo de raíz de kava son la **relajación muscular** y la **capacidad cognitiva mejorada**, justo lo que buscas en un remedio contra la ansiedad. El uso de kava como tratamiento para la ansiedad se ha revisado en varios estudios y es un tratamiento eficaz y seguro de la ansiedad, según dice [Psychology Today](#). Se ha informado que el suplemento natural interactúa negativamente con el alcohol, pero si está buscando mejorar su ansiedad, probablemente sea mejor evitar el alcohol por completo.

Ashwagandha



Tradicionalmente utilizada para tratar la ansiedad, el envejecimiento y la baja energía, la hierba adaptógena ha sido utilizada durante mucho tiempo en la medicina ayurvédica. Los adaptógenos son una clase de plantas curativas que ayudan a equilibrar, proteger y restaurar el cuerpo. La albahaca santa y la raíz de regaliz también se clasifican como adaptógenos.

La [Ashwagandha](#) ayuda a equilibrar las hormonas que contribuyen a la ansiedad, así como a inducir la relajación y el sueño. Ha habido una serie de estudios que apoyan la efectividad de la hierba como un remedio natural para la ansiedad. En 2012, un [estudio](#) encontró que los pacientes diagnosticados con trastorno de ansiedad mostraron una ansiedad significativamente menor y niveles de cortisol en suero un 28% más bajos cuando tomaban Ashwagandha en comparación con el placebo.

Rhodiola



La planta de color verde amarillo brillante también se conoce como raíz dorada o roseroot. La rhodiola es una hierba adaptógena y es la segunda más consumida en la medicina tradicional. Como hierba adaptógena, puede tener un efecto directo en sus niveles de estrés y en su capacidad para controlar y controlar el estrés. La hierba ha demostrado tener cualidades beneficiosas en el alivio de los síntomas de ansiedad. **La rhodiola fomenta la calma y la relajación**, además de ser un remedio natural para reducir el estrés y la ansiedad.

Ampliamente utilizado en la aromaterapia, se dice que el aceite esencial de la planta promueve la relajación, algo que cualquier persona con ansiedad se esfuerza por alcanzar. La lavanda está disponible en forma de píldora y solo como un aceite esencial. Varios estudios han probado el efecto de la lavanda sobre los síntomas de ansiedad.

Un estudio publicado en 2005 en *Physiology & Behavior*, en 200 personas, encontró que respirar

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

lavanda mientras se esperaba un tratamiento dental mejoró el estado de ánimo y disminuyó la ansiedad. También se ha sabido que la lavanda ayuda a estimular el sueño, que puede ser afectado masivamente por la ansiedad. Colocar una olla de lavanda en su dormitorio o tal vez un spray de almohada de lavanda puede ayudarlo a dormir y mejorar la calidad de su sueño.

Pasionaria



La hermosa flor se utiliza como una medicina natural para personas con ansiedad. La pasionaria **tiene efectos calmantes en aquellos que se sienten inquietos y ansiosos**. Se sabe que causa somnolencia para algunos, por lo que **es mejor tomar este antes de acostarse** después de un día agitado. Originaria del Perú, la pasionaria se ha extendido por todo el mundo.

Algunos estudios sugieren que la flor puede ayudar a aliviar la ansiedad y ayudar al sueño, sin embargo, se requiere más investigación para evaluar adecuadamente todos los usos potenciales de la pasiflora, según el [Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa](#) (NCCIH).

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Algunas especies de la flor pueden incluso ayudar con el tratamiento de problemas estomacales.

Tomar un sorbo de una taza de té de manzanilla antes de acostarse para relajarse por la noche es probablemente, un remedio para la ansiedad que hayas hecho o escuchado. Si no es fanático del té, también está disponible en forma de píldora. **La manzanilla es una forma suave, efectiva y natural para tratar la ansiedad.** También se sabe que alivia los problemas de digestión y alienta el sueño, ayudando a quienes sufren insomnio. En un estudio de 2009 publicado en el Journal of Clinical Psychopharmacology, las cápsulas de manzanilla parecían tener un efecto calmante sobre los síntomas de ansiedad de los pacientes.

Bálsamo de limón



El bálsamo de limón por lo general viene en forma de cápsula, sin embargo, también es un extracto. Puede tomarse solo o añadirse a un té de hierbas. Este remedio natural para la ansiedad se ha utilizado desde al menos la Edad Media para aliviar los síntomas y fomentar la relajación. El bálsamo de limón también puede ser útil en el tratamiento de problemas digestivos y dolores de cabeza. Conocido por sus propiedades calmantes y relajantes, varios estudios han encontrado

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

que el bálsamo de limón no solo **ayuda a aliviar la ansiedad** sino que también puede **mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés**.

La ansiedad puede causar estragos en su bienestar y en la vida cotidiana. Es increíblemente vital encontrar una manera efectiva de controlar, sobrellevar y, a su vez, reducir sus síntomas. La ansiedad es una función corporal normal cuando se enfrenta con algo nuevo o desalentador. Sin embargo, no debería tener el poder de dominar su vida.

Recuerde que cada persona es diferente, por lo que la forma en que su cuerpo puede interactuar con los remedios naturales puede ser diferente. Las hierbas nos complementan como un remedio para la ansiedad. Son una excelente manera de controlar y aliviar los síntomas de ansiedad de una manera natural y efectiva.

Lavanda



Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Ampliamente utilizada en la [aromaterapia](#), se dice que el aceite esencial de la planta promueve la relajación, algo que cualquier persona con ansiedad se esfuerza por alcanzar. La lavanda está disponible en forma de píldora y solo como un aceite esencial.

Varios estudios han probado el efecto de la lavanda sobre los síntomas de ansiedad. Publicado en 2005 en Physiology & Behavior, un estudio en 200 personas encontró que respirar lavanda mientras se esperaba un tratamiento dental mejoró el estado de ánimo y disminuyó la ansiedad. También se ha sabido que la lavanda ayuda a estimular el sueño, que puede ser afectado masivamente por la ansiedad. Colocar una olla de lavanda en su dormitorio o tal vez un spray de almohada de lavanda puede ayudarlo a dormir y mejorar la calidad de su sueño.

Manzanilla



Tomar un sorbo de una taza de té de manzanilla antes de acostarse para relajarse y prepararte

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

para dormir bien por la noche es probablemente un remedio para la ansiedad que hayas hecho o escuchado. Si no eres fanático del té, también está disponible en forma de píldora. La manzanilla es una forma suave, efectiva y natural para tratar la ansiedad. También se sabe que alivia los problemas de digestión y alienta el sueño, ayudando a quienes sufren insomnio. En un estudio de 2009 publicado en el Journal of Clinical Psychopharmacology, las cápsulas de manzanilla parecían tener un efecto calmante sobre los síntomas de ansiedad de los pacientes.