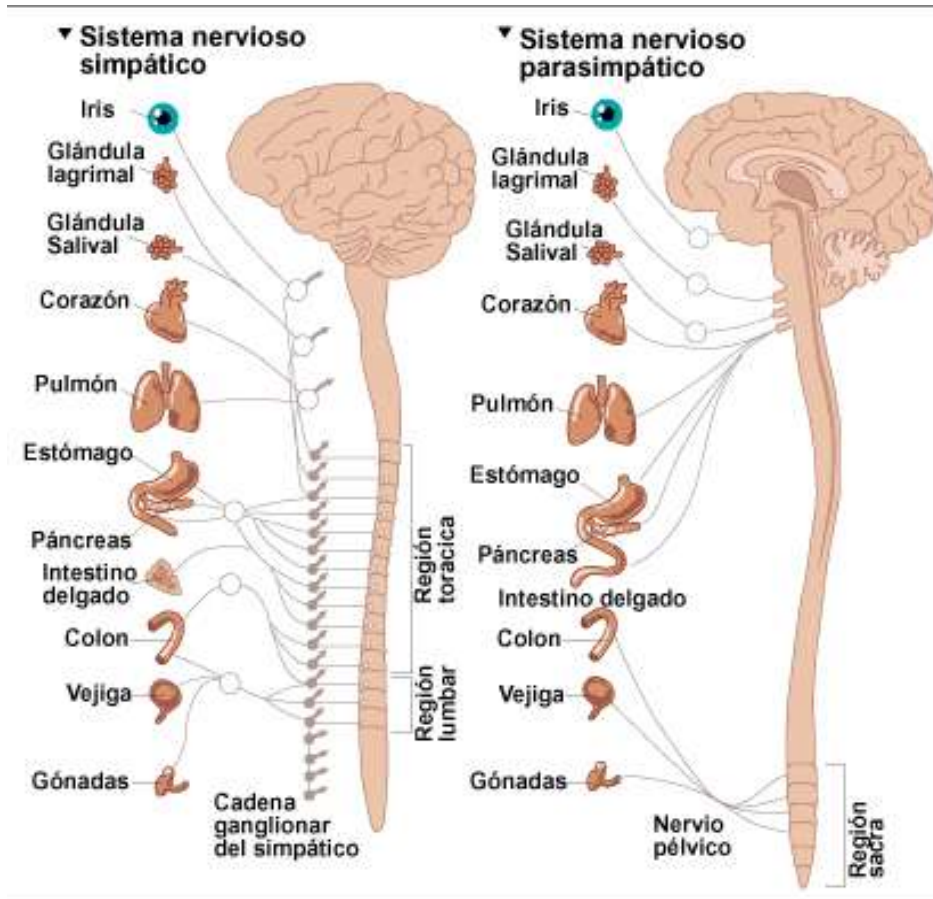


Medidas para fortalecer el Sistema Nervioso



Existen varias dolencias relacionadas con el sistema nervioso como son el

estrés, insomnio, dolores de cabeza y migrañas, depresión, tensión, ansiedad, cansancio, agotamiento, neuralgia, etc.

El estrés, por ejemplo, no es más que una respuesta natural de nuestro organismo a la presión de ciertos factores de nuestra vida cotidiana, pero nuestra resistencia al estrés puede verse empeorada por el trauma, enfermedades crónicas, deficiencias en la nutrición, problemas digestivos, etc.

Debemos entender que durante el proceso de estrés, nuestro organismo utiliza los nutrientes acumulados más rápidamente de lo normal, y si éstos no son reemplazados el sistema nervioso se ve perjudicado progresivamente reduciéndose la resistencia y creándose un círculo vicioso.



Hay que incrementar los ácidos grasos esenciales, las vitaminas B, C y E y los minerales como son el

calcio, el magnesio y el cinc por medio de una dieta adecuada o suplementos de calidad. Los alimentos refinados como el azúcar y el café hay que eliminarlos y tomar tónicos que ayuden al sistema nervioso como son la avena silvestre, ginseng, romero, verbena, etc. Veamos algunas de las dolencias más comunes y los consejos prácticos para combatirlas:

Insomnio

El insomnio es consecuencia muchas veces de la tensión, la ansiedad y el estrés asociados al agotamiento, exceso de trabajo, dolores, trastornos digestivos, alergias, deficiencias en la nutrición, exceso de cafeína o falta de aire fresco y ejercicio. Algo que resulta muy positivo es un buen baño caliente con hierbas antes de acostarse pudiendo utilizarse decocciones de flores de lavanda, manzanilla, melisa... Los aceites esenciales puros también ayudan mucho en los baños. Podemos echar unas 5 gotas en la bañera de aceite esencial de flor de azahar, rosa, espliego, manzanilla, flor de tilo...

El masaje ayudará notablemente a la relajación antes de acostarse.

Como infusión antes de acostarse consulte las recetas en este cd rom en la sección recetas

Si tiene agotamiento beba cada día dos tazas de infusión de romero por la mañana y al mediodía y evite la cafeína.

Dolores de cabeza y migrañas

Suelen ser signos de advertencia de estrés o fatiga. En la mujer están relacionados muchas veces con los trastornos hormonales, alergias, contaminación, nutrición deficiente, trastornos hepáticos y digestivos, bajo nivel de glucosa en la sangre, tensión ocular, problemas de espalda...

Para aliviar el dolor y relajar los músculos es aconsejable darse un buen baño con hierbas como la menta, el espliego o la mejorana y añadir algunas gotitas de aceite esencial de espliego, menta

El masaje se efectuará en la cabeza, los pies y el cuello

A nivel de infusiones el romero es muy efectivo así como el tanaceto, la reina de los prados...

Tensión, estrés y ansiedad

Se trata de una respuesta normal de nuestro cuerpo a una situación difícil y que suele desaparecer una vez se ha resuelto el problema

Como infusiones tome té de verbena, tercianaria o ginseng (tres veces al día)

Para aliviar los músculos añada alguna de estas plantas: flor de tilo, manzanilla, lúpulo o raíz de valeriana

Haga inhalaciones de aceite esencial de incienso

Depresión

Un estado depresivo está asociado muchas veces a un desequilibrio hormonal, estado débil por enfermedad crónica, estrés, etc.

Es aconsejable tomar avena silvestre, verbena o ginseng. La infusión de romero levanta el tono.

Como baño relajante de hierbas podemos usar el hipérico, la melisa, albahaca y la betónica.

Utilice unas gotas de aceite esencial de salvia en el baño

Más información sobre la depresión

Cansancio y agotamiento

Se produce debido principalmente a un estrés crónico, ansiedad, exceso de trabajo o insomnio, aunque también puede estar originado por bajo nivel de glucosa en la sangre, una dieta deficiente, alergias, anemias, etc.

Como infusiones son recomendables las plantas avena silvestre, verbena, regaliz, romero y terciaria

Si se está con algún tratamiento antidroga es aconsejable la infusión de ortigas, trébol rojo y diente de león.

Receta práctica contra el cansancio y el agotamiento físico:

Plantas medicinales

- Romero.....50 gramos
- Raíz de ginseng.....30 g
- Diente de león.....50 g

Preparación: mezcle bien las tres plantas y guárdelas en un bote hermético. Ponga a hervir dos vasos de agua y cuando arranque el hervor eche dos cucharadas soperas de la mezcla y baje el fuego al mínimo. Observe el agua y

cuando arranque de nuevo el hervor apáguelo y tápelolo. Deje que repose 5 minutos y luego lo filtra o cuela. Beba una taza por las mañanas y otra en la comida.

Neuralgia

Un nervio inflamado puede producir en muchas ocasiones un dolor muy agudo y a veces insoportable. Es preciso entonces identificar la causa y proceder a un tratamiento adecuado.

En casos de neuralgias con dolores agudos es recomendable la infusión de ginseng, betónica, verbena o regaliz.

Si existe tensión y una musculatura dura tomaremos alguna combinación de terciaria, raíz de valeriana, viburno y ñame silvestre con pasionaria, hierba de San Juan. Si existe infección, por ejemplo herpes zoster añadiremos hepática o regaliz.

No dude en consultar a un osteópata si tiene presión sobre un nervio debido a problemas de columna.

En aromaterapia encontramos aceites esenciales muy valiosos como el de jengibre, lavanda, menta, romero o manzanilla.

El aceite de hipérico calma los dolores musculares

Receta práctica para mejorar el sistema nervioso:

Plantas: Amapola, melisa, valeriana, albahaca

Método: Infusión

Preparación:

Mezclar todas las plantas indicadas.

Poner a hervir 3 tazas de agua.

Cuando arranque el hervor apagar el fuego.

Inmediatamente echar 3 cucharaditas.

Remover.

Tapar.

Dejar reposar 5 minutos.

Colar.

Guardar en frasco hermético una vez frío.

Calentar ligeramente sin que llegue a hervir nunca.

Posología: Una taza después de las comidas

Contraindicaciones: No se conocen

Otra receta:

Receta estimulante del sistema nervioso:

Eleuterococo, levístico, ginseng y efedra

A partes iguales en infusión

Una taza por la mañana y otra después de la comida