



Fatiga mental

Otros nombres: Agotamiento nervioso, sicastenia

Categoría: Sistema Nervioso

Es la sensación de cansancio, dificultad para concentrarse y cierto grado de incapacidad para realizar las tareas que requieren esfuerzo mental; muchas veces se traduce en somnolencia o deseos persistentes de dormir



Causas

Exceso de trabajo sin períodos adecuados de reposo o esparcimiento; a menudo se produce fatiga mental cuando hay que soportar por tiempo prolongado presiones o tensiones; también es causada por la persistencia de problemas de índole familiar, económica o de salud, para los que no se encuentra una solución rápida y adecuada



Tratamiento

Consulte a su médico de inmediato. Los siguientes tratamientos pueden ayudarle. Rote las plantas y evalúe cuál es la que le da mejor resultado



Plantas medicinales recomendadas para Fatiga mental



Angélica

Polvo o extracto de la raíz, vía oral



Apio

Infusión de la raíz y el jugo del tallo, vía oral



Canela

Cocimiento de la corteza, o el polvo, vía oral



Ginseng

Infusión de la raíz, o el extracto, vía oral



Lúpulo

Bebida de los frutos preparados en polvo, vía oral



Naranja agrio

Infusión de hojas tiernas y flores, vía oral



Romero

Infusión de las hojas, vía oral