



## Insomnio

### Categoría: Sistema Nervioso

El insomnio es considerado como la falta de sueño o un cambio notorio en la forma normal del sueño



### Causas

1. **Problemas sociales o de relación:** Trabajo, familiares, estudios.
2. **Problemas médicos:** Enfermedades que producen dolor y malestares cardiovasculares.
3. **Toxicomanías:** que generan padecimiento por la necesidad de liberarse del problema.
4. **Diversas enfermedades de la mente:** (esquizofrenia), y trastornos mentales, afectivos y emocionales.



### Tratamiento

En algunos casos funcionan mejor cuando se los combina como es el caso de menta, naranjo, tilo, y valeriana



### Plantas medicinales recomendadas para Insomnio



**Cardosanto**

Infusión del aceite de las semillas, vía oral



**Eneldo**

Infusión de las semillas trituradas, hojas y flores, vía oral



**Lúpulo**

Extracto o el polvo que se obtiene de los frutos, vía oral



**Menta**

Infusión de hojas de menta, combinadas con tilo y valeriana, vía oral



**Naranjo agrio**

Infusión de hojas y flores, vía oral. También se puede combinar con tilo y valeriana



**Salvia**

Infusión de hojas y raíces, vía oral



**Tilo**

Infusión de la flor, vía oral



**Valeriana**

Infusión de la raíz en diferentes preparados como polvo, extracto, y planta fresca, vía oral



**Zapote blanco**

Infusión del extracto de la semilla, vía oral