



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



Naranja 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