

# Remedio natural: Cuál es la planta que te ayuda a dormir bien y bajar la comida

29/09/2024



La planta *Melissa officinalis*, también conocida como hoja de limón, contiene propiedades medicinales que generan efectos calmantes en el cuerpo.

Se trata de una planta originaria de la región mediterránea y el sur de Europa, perteneciente a la familia de las mentas. Puede ser utilizada en infusiones como en extractos hidroalcohólicos para tratar síntomas leves de estrés mental.

La hoja de limón ayuda a conciliar el sueño gracias a su efecto sedante y alivia trastornos digestivos leves, como la hinchazón abdominal y la flatulencia.

# Cuáles son sus propiedades

- **Calmante y ansiolítica:** Se utiliza para reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, gracias a sus efectos sedantes suaves.
- **Digestiva:** Ayuda a aliviar problemas digestivos, como la indigestión y los cólicos, y puede favorecer la digestión.
- **Antioxidante:** Contiene compuestos que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo, lo que puede contribuir a la salud general.
- **Antiinflamatoria:** Puede ayudar a reducir la inflamación, lo que la hace útil en el manejo de ciertas afecciones.
- **Antibacteriana y antiviral:** Se han encontrado propiedades que combaten algunos microorganismos, lo que puede ser beneficioso para la salud.
- **Mejora del sueño:** Se utiliza para promover un sueño reparador y puede ayudar a combatir el insomnio.
- **Antiespasmódica:** Alivia espasmos musculares y puede ser útil en el tratamiento de calambres.

Se puede consumir en infusiones, extractos o en forma de aceite esencial. Sin embargo, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de usarla con fines terapéuticos.

Fuente: TN