



PASSIFLORA



La *Passiflora Incarnata* és l'espècie més estudiada del gènere i la més utilitzada en les formulacions de fitoteràpia ansiolítica natural.

Indicació

Es recomana en l'abordatge terapèutic de primera elecció en l'**insomni** del pacient geriàtric.

Contraindicacions

No es recomana en menors de 12 anys, embarassades i lactància, així com l'ús de camamilla, te, menta poliol i valeriana en embarassades pel seu efecte en la contracció uterina.

No s'ha de simultaniejar amb la presa de sedants i ansiolítics de síntesi com el lorazepam, el fenobarbital, el clonazepam i altres. Una sobredosi de sedants podria provocar somnolència i desorientació.

Beneficis

La passiflora és coneguda per les seves propietats sedants i ansiolítiques i redueix els símptomes d'ansietat com la taquicàrdia, el nerviosisme, la sudoració, les nàusees, etc.

Existeixen evidències científiques que demostren que és igual o fins i tot més efectiva que els fàrmacs ansiolítics, amb l'avantatge de ser més segura i sense efectes secundaris. Ajuda a la deshabitució de les benzodiazepines.

- **Abstinència.** Alleuja els símptomes associats a la síndrome d'abstinència de medicaments narcòtics o ansiolítics.
- **Síndrome premenstrual i menopàusica.** Conté propietats analgèsiques i antiespasmòdiques, i pot reduir les contraccions uterines durant la menstruació i alleujar el dolor que les acompanya.
- **Contractures.** És un relaxant muscular bastant efectiu per alleujar la tensió muscular i la fatiga.
- **Indigestions nervioses.** Esdevé molt útil com a bàlsam reparador en cas d'indigestions nervioses, dolor de ventre, nàusees i marejos.

Preparació

Infusionar entre 5 i 8 minuts un cop al dia.