



[www.asociacion-blueplanet.org](http://www.asociacion-blueplanet.org)

# CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

MODALIDADES

¡SANA CON PLANTAS MEDICINALES!

\* PRESENCIAL

\* VIDEO-ONLINE



Asociación Profesional Española  
de Naturopatía y Bioterapia  
CURSO ACREDITADO

FITOTERAPIA Y  
HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA  
Nº: 2173-022

# **Tema 3.12 – Cansancio y agotamiento, plantas utilizadas**



# Plantas adaptógenas

Aquellas plantas que nos **permiten hacer frente a situaciones de estrés y agotamiento**, permitiendo **recuperar las sensaciones de energía física, mental y psíquica**.

Esto se debe a su capacidad para ayudarnos a **adaptarnos al cambio**, permitiendo que el **organismo haga frente a la presión del entorno**.



## **Ginseng (*Panax ginseng*): Adaptógena**



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso – sistema nervioso central*
- *Tónico cardiaco*
- *Antioxidante*
- *Hipolipemiante*
- *Hipoglucémico*
- *Anabólico*
- *Hipertensor*
- *Afrodisíaco*
- *Antidepresivo*

**Indicaciones:** *Estrés, cansancio y debilidad física y psíquica, astenia, disminución de la capacidad de rendimiento y concentración, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual en ambos sexos. Depresión, anorexia, alteraciones nerviosas, diabetes.*

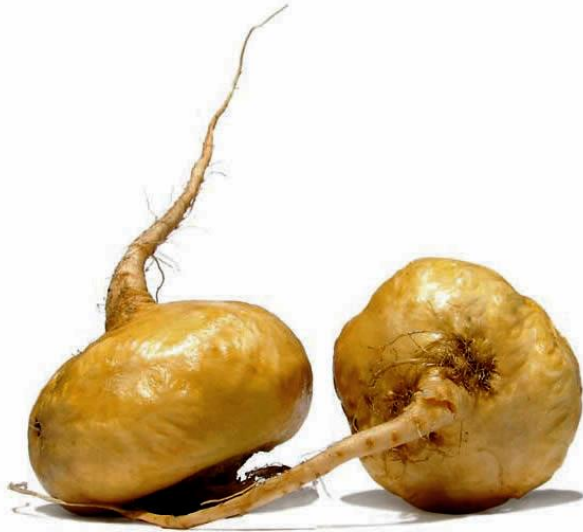
## *Eleuterococo (Eleutherococcus senticosus Maxim): Adaptógena*



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Estimulación sistema nervioso central*
- *Antiviral*
- *Antioxidante*
- *Hipoglucémico*
- *Hipertensor*
- *Hepatoprotector*
- *Estrógena*
- *Antidepresivo*

***Indicaciones:*** *Estrés, cansancio y debilidad, astenia, disminución de la capacidad de rendimiento físico, disminución de la capacidad de aprendizaje y memoria, depresión, enfermedades infecciosas derivadas (especialmente Gripe).*

## *Maca (Lepidium peruvianum Chacón): Adaptógena*



- *Resistencia al estrés*
- *Tónico nervioso*
- *Reguladora hormonal (testosterona, progesterona y estrógenos)*
- *Afrodisiaca*
- *Vitamínica y remineralizante (Vit. C y B, Ca, P, K, Mg, Fe, Zn, Na)*
- *Proteínica (7/9 aminoácidos esenciales)*
- *Antiviral y antibacteriana*

***Indicaciones:*** *Estrés, cansancio y debilidad, anemias, desnutrición, disminución de la capacidad de rendimiento físico, recuperación en periodos de convalecencia, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual y esterilidad en ambos sexos.*

## *Regaliz (Glycyrrhiza glabra L.): Adaptógena*



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso*
- *Antiviral y antibacteriana*
- *Reguladora hormonal (corticoidal)*
- *Antialérgica*
- *Hipertensor*

***Indicaciones:*** *Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas (Gripe y enfermedades respiratorias). Alergias.*

## *Reishi (Ganoderma lucidum): Adaptógena*



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso*
- *Antihistamínico*
- *Antitumoral*
- *Hipoglucemiante*
- *Hipocolesterolemia*
- *Hipotensor*
- *Antiviral y antibacteriano*
- *Hepatoprotector*
- *Vitamínica (A,C,D)*

***Indicaciones:*** *Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas, potente antialérgico: (alergias, rinitis alérgica, sinusitis), ansiedad e insomnio, procesos cancerígenos y terapias asociadas (quimio y radioterapia), hepatitis, arteriosclerosis. Asma.*

## ***Astrágalo (Astragalus membranaceus Fisch.): Adaptógena***



- *Recuperación y resistencia*
- *Inmunoestimulante*
- *Antiviral y antibacteriano*
- *Antioxidante*
- *Vasodilatadora*
- *Hipotensora*
- *Hepatoprotector*

***Indicaciones:*** *Resistencia física y capacidad de recuperación. Estados de convalecencia y recuperación necesaria. Enfermedades respiratorias (catarros, gripes, alergias). Se puede administrar sin problema a enfermos de SIDA, hipertensos, trastornos inmunes. Alzheimer.*

# Plantas Tónicas estimulantes

Aquellas plantas que activan-estimulan el **sistema nervioso, el corazón y/o la circulación.**

Contienen sustancias muy concretas que efecto **hiperestimulante a corto plazo**, pueden crear **dependencia física y psíquica** y en exceso **generan efectos adversos.**



Cafe ( *Coffea arábica* L.): Estimulante



*Paulinia o guarana (Paulinia cupana): Estimulante*



*Mate (Ilex paraguariensis): Estimulante*



*Nuez Cola (Cola acuminata, cola nitida): Estimulante*



*Té (Thea sinensis): Estimulante*





ASOCIACIÓN  
*Blue planet*

