

10 Plantas Medicinales para Dormir

Formas de Uso y Recetas Ancestrales

Aquí tienes una propuesta de 10 plantas medicinales utilizadas tradicionalmente para favorecer el sueño, con sus formas habituales de uso (té, tintura madre, jarabe) y recetas ancestrales o tradicionales, basada en fuentes confiables:

Valeriana (*Valeriana officinale*)



****Formas de uso:**** té (decocción de raíz), tintura madre

****Receta ancestral:****

Infusión: 1–2 cucharaditas de raíz seca en agua hirviendo; dejar reposar 10 minutos; tomar antes de dormir.

Tintura: macerar 20–30 g de raíz seca en alcohol de 40-60° durante 10–15 días; tomar 20–30 gotas en agua antes de acostarse.

Pasiflora (Passiflora incarnata)



****Formas de uso:**** té, tintura

****Receta ancestral:**** □

Té: 2 cucharadas de partes aéreas secas por taza; infusionar 10 minutos; tomar antes de dormir. □

Tintura (1:10): 40 gotas en vaso de agua, 1–3 veces al día.

Manzanilla (Matricaria chamomilla)



****Formas de uso:**** té, tintura, extracto

****Receta ancestral:**** □

Infusión: 1 cucharada de flores en agua hirviendo; reposar 5–10 minutos; beber antes de acostarse.

Melisa (*Melissa officinalis*)



****Formas de uso:**** té, tintura

****Receta ancestral:**** □

Infusión: 1 cucharada de hojas secas en agua caliente; reposar 10 minutos; tomar por la noche.

Tila (Tilia spp.)

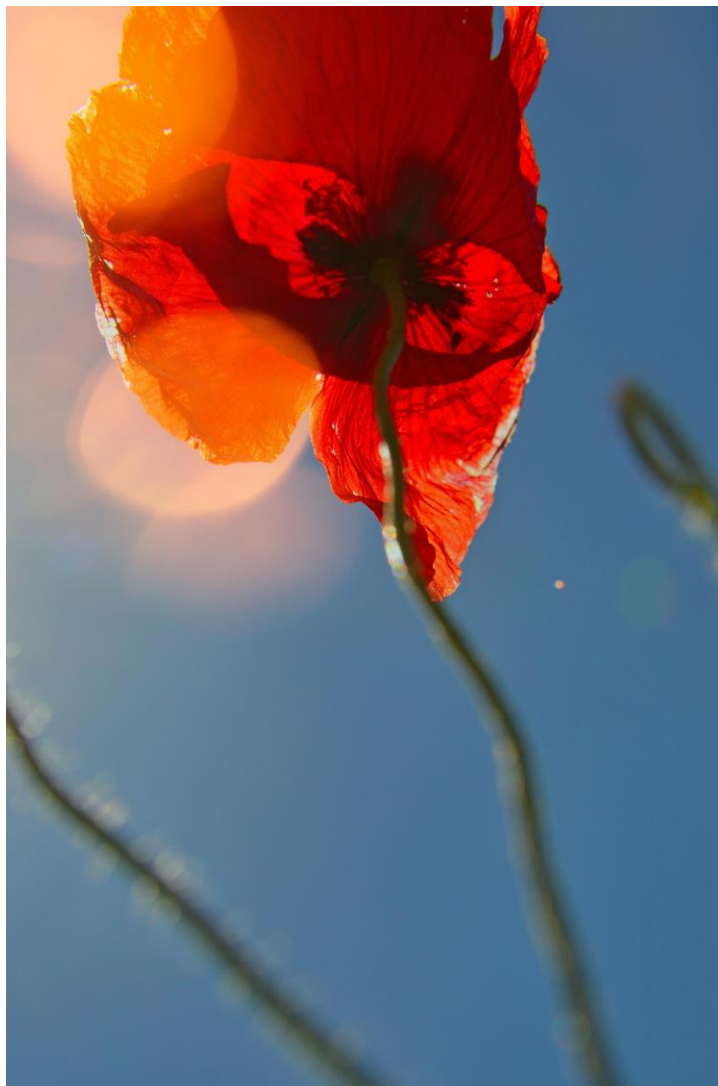


****Formas de uso:**** té (infusión de flores)

****Receta ancestral:**** □

Infusión: 1 cucharada de flores en agua hirviendo; reposar 5 minutos; beber antes de dormir.

Amapola (Papaver spp.)



****Formas de uso:**** té, tintura

****Receta ancestral:****□

Infusión suave de pétalos o partes floridas, tradicionalmente usada para inducir el sueño.

Lúpulo (*Humulus lupulus*)



****Formas de uso:**** té, tintura, gránulos

****Receta ancestral:**** □

Usado en infusión o combinado con otras plantas calmantes. Tiene acción ansiolítica.

Hierbaluisa o Cedrón (*Aloysia citrodora*)



****Formas de uso:**** infusión (té)

****Receta ancestral:**** □

5–20 g de hojas por litro; preparar como infusión y tomar antes de dormir.

Verbena común (*Verbena officinalis*)



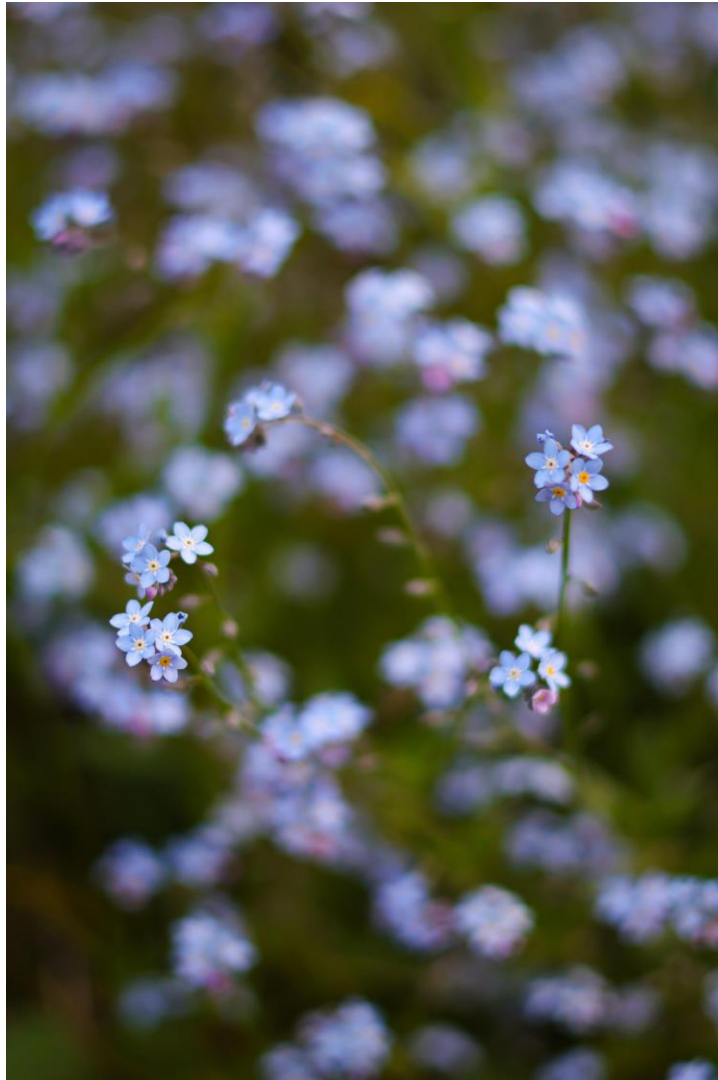
****Formas de uso:**** té, tintura

****Receta ancestral:**** □

Infusión: flores secas en agua caliente; tomar en la noche. □

Tintura: maceración en alcohol; dosis tradicionales de 20–30 gotas.

Angélica silvestre (*Angelica sylvestris*)



****Formas de uso:**** infusión, tintura, vino medicinal

****Receta ancestral:****

Infusión: 40 g de raíz en litro de agua; infusionar 30 minutos.

Tintura: 20 g de raíz en alcohol 70° por 10 días; 20–30 gotas al día.

Vino: 60 g de raíz en 1 L de vino; reposar 15 días; tomar después de las comidas.



Nota: Estas recetas son de carácter tradicional e histórico. Su uso debe orientarse bajo supervisión, especialmente si estás en embarazo, lactancia, tomando otros medicamentos o tienes condiciones médicas. Consulta siempre con un profesional de la salud o fitoterapeuta antes de iniciar cualquier tratamiento herbal.

Nota de deferencia y reconocimiento:

Este contenido ha sido elaborado con respeto y admiración por la labor de divulgación científica en fitoterapia realizada por el **Dr. Pedro Luis Estrada** y el equipo editorial de **<https://FitoterapiaHoy.com>** Su compromiso con la medicina natural basada en evidencia ha sido fuente de inspiración y referencia para muchos profesionales del área.