

*Sapere aude*
**DIARIO**   
**SANITARIO**
*Atrévete a saber*


## Las plantas excitantes y la astenia

Publicado por: Redacción en Opinión 10 mayo, 2018



### El Autor

**Dr. Alejandro Santiago González**

Conservador del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha

[www.jardinbotanico-clm.com](http://www.jardinbotanico-clm.com)

**C**omo diría mi madre "las mañanitas de abril son muy dulces de dormir..." En primavera las flores se muestran en todo su esplendor ofreciendo sus mejores manjares a los danzantes polinizadores, las hojas se desperezan y los animalillos excitados por la estación buscan pareja sin cuartel, inmunes al desaliento. Pero al contrario de lo que cabría esperar, los seres humanos experimentamos un estado de **decaimiento** y sopor que la medicina moderna ha dado en llamar astenia primaveral.


**1 millón de razones**  
 para una vida **sin gafas.**


La astenia es la consecuencia de la puesta en hora de nuestro reloj biológico, un cóctel de hormonas que buscan su lugar en el escenario de un nuevo ritmo circadiano, la vuelta a la actividad de todas aquellas rutas metabólicas que permanecían aletargadas, como invernantes. Este estado, en el que nuestros cuerpos como un GPS de esos que hablan con voz metálica y monótona nos diría "recalculando ruta", no dura más de un par de semanas.

La naturaleza, en esa gran botica que es el mundo vegetal, ha escondido plantas que podrán servirnos para luchar contra la somnolencia y el malhumor. Plantas excitantes que se conocen desde muy antiguo y que fueron descubiertas por personas avisadas, que supieron entender lo que observaban, mucho antes de que la ciencia contara con instrumentos adecuados. Se estima que el **té** (*Camellia sinensis*) fue descubierto hace unos 4.600 años y al igual que el **ginseng** (*Panax ginseng*) su procedencia es asiática.

### OPINIÓN


 Rosa: más allá de la belleza  
 18 junio, 2018

 Depresión, también en la tercera edad  
 14 junio, 2018

 iDental: "mercachifles" sin corazón  
 13 junio, 2018

 Una Atención Primaria en caída libre  
 8 junio, 2018

18/06/18, 2:44 PM

[www.grupotuca.com](http://www.grupotuca.com)

**ROTEM**

**Tu Casa**  
 Promotora Inmobiliaria

 C/MARTÍNEZ VILLENA 14.  
 967 51 16 90


Colegio de Médicos

 Plaza del Alto  
 Tel. 967 21 58

**LAVANDE**  
**INDUSTRI**
**amiab**
**VADEMECUM**

Busca tu medicamento en nuestro



## Hay excitantes que pueden ayudarnos a combatir el sopor y mejorar nuestro ánimo

Los pueblos de la América precolombina ya usaban el **guaraná** (*Paullinia cupana*) y la **yerba mate** (*Ilex paraguariensis*). Asimismo, el **café** (*Coffea arabica*) y la **nuez de cola** (*Cola acuminata*) fueron utilizadas desde antiguo en las tierras africanas. Como curiosidad y como inciso, piense el lector en la famosa y secreta receta de la coca – cola, pues si la cola del nombre hace alusión a una de sus componentes la citada nuez de cola, ¿adivinan cuál es la otra planta que usaban y el porqué de su fulgurante éxito inicial?

Pues bien, todas estas plantas pueden ayudarnos a combatir el sopor y mejorar nuestro ánimo y, sin abusar de estas sustancias, obtener un mejor inicio de primavera.

Curiosamente y como habrá descubierto el sagaz lector, la naturaleza no ha dispuesto ninguna especie de estas características en Europa, ¿quizás será porque los pueblos europeos ya han mostrado poseer una alta dosis de "**espabilina**" endógena o quizás porque no tengamos remedio? ... lo dejo a su elección.

Etiqueta:



**LASSUS**  
ASOCIACIÓN DE AYUDA  
CONTRA EL SÍNDROME  
DEPRESIVO

*"Un día sin reír, es un día perdido"*  
Charles Chaplin

C/ Doctor Fleming 12  
4ª Planta Albacete  
967 55 89 16 // 670 23 00 56

@LassusAlbacete  
Asociación Lassus Albacete



### NOTICIAS RELACIONADAS



Rosa: más allá de la belleza


🕒 18 junio, 2018

Depresión, también en la tercera edad

🕒 14 junio, 2018

iDental: "mercachifles" sin corazón

🕒 13 junio, 2018

ANTIGÜEDADES  
Y COLECCIONISMO  
*Regalos con Historia*



**SI LUCHAS  
CONTRA  
EL CÁNCER,  
NOS TIENES  
AQUÍ**

### CATEGORÍAS

Categorías

Elegir categoría ▼

Cita previa seacam

Farmacias de guardia  
en Castilla - La Mancha



Receta  
Saludable

CAFÉ  
FACULTAD D

loteria11



COLEGIO C  
DE LA PSICC  
de Castilla-La



**ENTRADAS RECIENTES**

- Rosa: más allá de la belleza
- El Hospital de Hellín recupera la tercera planta
- Los bulos minan las campañas de vacunación

**Campaña #mejorcon**

**Vuestra nuestra pri**

**coficam**

“ Creo que ne un buen abo

**SÍGUENOS EN TWITTER**

Tweets por @SanitarioDiario

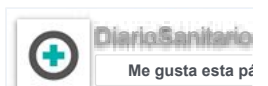


Sindicato Médico convoca conce los centros de salud, el día 19 de 13.00 horas, en repulsa a la brut Camarena.

DiarioSanitario retweeted

Insertar

**SÍGUENOS EN FACEBOOK**



**DIARIO SANITARIO**  
Alvaro Cuenca, psicólogo voluntario de Lassa

“La soledad juega un importante en la depr personas en edad av

Tlf: 967 50 04 25  
www.emalbacete.es  
emalbacete@emalbacete.es

**cien**  
Centro Integral de Enfermedades Neurológicas

**Tus Rehabilitadores...Tu Bienestar**

**LO MÁS VISTO**

**Un movimiento revoluciona el Hospital General**  
21 abril, 2016

**ARTÍCULOS RECIENTES**

**Rosa: más allá de la belleza**  
18 junio, 2018

**CONTACTO**

**Contacta con nosotros:**  
Redacción: [redaccion@diariosanitario.com](mailto:redaccion@diariosanitario.com)  
Comercial - Te.: 607-61-18-09

**DIARIO SANITARIO DE AI**

Queda prohibida la reprints puesta a disposición, como utilización total o parcial, de esta red, en cualquier forma, previa, expresa y escrita de



**Calatayud, el primer neurocirujano**  
🕒 20 marzo, 2017



**El hombre que todo lo sabe del hospital**  
🕒 10 marzo, 2016



**Los bulos minan las campañas de vacunación**  
🕒 18 junio, 2018



**¡Dental: crónica de una muerte anunciada**  
🕒 17 junio, 2018



Diario auditado por:

