

FICHA TECNICA DE NERVINA

La Nervina es un término genérico para plantas utilizadas tradicionalmente para calmar nervios y ansiedad, comúnmente referida a *Valeriana* o mezclas de hierbas relajantes. Planta herbácea perenne, con hojas verdes y flores pequeñas blancas o lilas, se cultiva en México para infusiones y extractos calmantes.

Mecanismo de acción

1. Calmante y relajante: compuestos bioactivos favorecen relajación del sistema nervioso.
2. Digestivo leve: mejora digestión en casos de estrés.
3. Antioxidante: protege tejidos frente a radicales libres.
4. Sedante suave: ayuda a conciliar sueño y reducir tensión.

Usos tradicionales y actuales

- Infusiones para estrés, nervios y ansiedad.
- Extractos y suplementos herbales calmantes.
- Productos funcionales para bienestar emocional y digestivo.

Beneficios principales

1. Efecto calmante y relajante.
2. Favorece digestión en situaciones de estrés.
3. Actividad antioxidante.
4. Versátil en infusiones y suplementos.
5. Uso seguro en dosis moderadas.



FICHA TECNICA

REV. 01

COD. HE0139

FECHA DE EMISIÓN: ENERO
2025

FECHA DE REVISIÓN: ENERO
2030

PAGINA 2 DE 2

Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo de extractos concentrados.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia: uso moderado bajo supervisión.
- Personas con alergia a Valerianaceae o mezclas herbales específicas.

Evidencia científica

Estudios en plantas nervinas muestran efectos calmantes, sedantes y antioxidantes, validando su uso tradicional seguro.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.