

FICHA TECNICA DE ZAPOTE BLANCO

El Zapote Blanco (*Casimiroa edulis*), árbol originario de México y Centroamérica, alcanza 6-12 m de altura. Sus hojas compuestas, flores verdes y frutos esféricos dulces se utilizan en infusiones, extractos y suplementos por propiedades digestivas, sedantes, antioxidantes y cardiovasculares.

Mecanismo de acción

- Digestivo: facilita tránsito intestinal y confort digestivo.
- Sedante y calmante: flavonoides y compuestos bioactivos ayudan a reducir ansiedad leve.
- Antioxidante: protege células frente a radicales libres.
- Cardiovascular leve: contribuye a regular la presión y circulación.

Usos tradicionales y actuales

- Infusiones y extractos relajantes y digestivos.
- Suplementos herbales antioxidantes y calmantes.
- Productos naturales digestivos y cardiovasculares suaves.

Beneficios principales

- Favorece digestión y bienestar gastrointestinal.
- Propiedades calmantes y sedantes suaves.
- Actividad antioxidante y cardiovascular leve.
- Versátil en infusiones, extractos y suplementos.
- Uso seguro en dosis moderadas.

Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo; puede causar somnolencia.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

Contraindicaciones

- Hipersensibilidad conocida a *Casimiroa* o Rutaceae.
- Embarazo y lactancia: uso limitado bajo supervisión.

Evidencia científica

Estudios en *Casimiroa edulis* confirman efectos digestivos, calmantes y antioxidantes, validando su uso tradicional seguro.

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