



# La relajación: un aliado para tu bienestar






La salud es un estado completo que involucra aspectos físicos, mentales y sociales y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades según lo ha establecido la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Enfocándonos en el bienestar mental**, la aparición de factores como el estrés y la ansiedad son causados entre otras cosas por un estilo de vida más agitado o diversas situaciones o sensaciones desagradables y muchas veces fuera de nuestro control.





## El descanso y la relajación

Es por esto que el descanso es tan importante ya que contribuye con el aumento de nuestro bienestar y nos permite **recuperarnos del esfuerzo físico y mental** que realizamos diariamente debido a nuestras múltiples ocupaciones. Al relajar los músculos y apaciguar nuestros pensamientos, el descanso nos ayuda a promover la sensación de calma en momentos de agotamiento o sobreesfuerzo.

Las técnicas de relajación son una buena forma de descansar y ayudarnos a disminuir el estrés y apoyar nuestro bienestar mental. Algunas de las técnicas utilizadas son:

-  Respiraciones profundas
-  Meditación
-  Ducha o baño caliente antes de dormir
-  Apartarse de las pantallas o dispositivos cuando estos no son necesarios
-  Hacer ejercicio recurrentemente, evitando la actividad física intensa durante la noche. Minimizar el ruido, la luz y las temperaturas extremas en el lugar donde duermes.

Evitar las comidas pesadas y el alcohol, especialmente antes de acostarse. Igualmente, existen algunos tips que te ayudarán a mantenerte relajado como son:

-  Reserva tiempo para ti mismo
-  Préstale atención a tu cuerpo
-  Mantente activo
-  Administra bien tu tiempo y tus pendientes

Adicionalmente a las técnicas y recomendaciones para apoyar la relajación y mejorar el bienestar a nivel general. Existen algunos productos e ingredientes que pueden **contribuir a alcanzar una sensación de relajación**, como es el caso del bálsamo de limón o toronjil.

## ¿Qué es el bálsamo de limón o toronjil?

El bálsamo de limón, toronjil o *Melissa officinalis* es una **planta de hojas suaves y flores blancas proveniente del sur de Europa**. Su hoja contiene ácido rosmarínico, entre otros compuestos, que tienen como calmante, para ayudar a aliviar la intranquilidad y/o el nerviosismo, los síntomas ocasionados por estrés y a conciliar el sueño. Además, contiene aceites esenciales, responsables de su aroma y sabor particular. Una de las formas más populares de consumirlo es en forma de infusiones.

Melissa, significa "abeja" en griego, que refleja su capacidad de atraer estos insectos, mientras que officinalis significa "utilizado en medicina". Ya los antiguos griegos y romanos lo consumían por sus propiedades hace más de 2000 años.

De acuerdo a su uso tradicional, se recomienda consumir la hoja triturada infundida en agua hirviendo para **ayudar a la sensación de relajación.**

Además de su uso de larga data tradicional, existen estudios científicos más recientes que respaldan este uso tradicional. Sus resultados mostraron que el consumo de un extracto de bálsamo de limón tiene efectos beneficiosos sobre la calma y la relajación (Cases et al, 2011; Kennedy et al, 2002, 2003, 2004; Scholey et al, 2014).

Como parte de un esfuerzo innovador y enfocado en tu bienestar, Herbalife ha desarrollado un producto que contiene niveles adecuados de extracto de toronjil (bálsamo de limón) para apoyar tu sensación de relajación.

## El nuevo Té Relajante - Relaxation Tea



Para conseguirlo, puedes ponerte en contacto con un Distribuidor Independiente o a través de **Herbalife.com**

\*El bálsamo de limón se ha usado tradicionalmente para ayudar a la relajación. Puede ayudar a lidiar con el estrés ocasional y puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna y han sido formulados para su consumo por adultos. Revisa la etiqueta del producto antes de consumirlo.

### Referencias:

- Cases, J., et al. (2011). "Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances." *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism* 4(3): 211-218.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2010a). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to niacin and reduction of tiredness and fatigue (ID 47), contribution to normal energy-yielding metabolism (ID 51), contribution to normal psychological functions (ID 55), maintenance of normal blood flow (ID 211), and maintenance of normal skin and mucous membranes (ID 4700) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8(10):1757.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2010b). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to pantothenic acid and mental performance (ID 58), reduction of tiredness and fatigue (ID 63), adrenal function (ID 204) and maintenance of normal skin (ID 2878) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8(10):1758.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2010c). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to riboflavin (vitamin B2) and contribution to normal energy-yielding metabolism (ID 29, 35, 36, 42), contribution to normal metabolism of iron (ID 30, 37), maintenance of normal skin and mucous membranes (ID 31,33), contribution to normal psychological functions (ID 32), maintenance of normal bone (ID 33), maintenance of normal teeth (ID 33), maintenance of normal hair (ID 33), maintenance of normal nails (ID 33), maintenance of normal vision (ID 39), maintenance of normal red blood cells (ID 40), reduction of tiredness and fatigue (ID 41), protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 207), and maintenance of the normal function of the nervous system (ID 213) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8(10):1814.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2010d). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin B12 and contribution to normal neurological and psychological functions (ID 95, 97, 98, 100, 102, 109), contribution to normal homocysteine metabolism (ID 96, 103, 106), maintenance of normal bone (ID 104), maintenance of normal teeth (ID 104), maintenance of normal hair (ID 104), maintenance of normal skin (ID 104), maintenance of normal nails (ID 104), reduction of tiredness and fatigue (ID 108), and cell division (ID 212) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8 (10): 1756.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2010e). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and reduction of tiredness and fatigue (ID 139, 2622), contribution to normal psychological functions (ID 140), regeneration of the reduced form of vitamin E (ID 202), contribution to normal energy-yielding metabolism (ID 2334, 3196), maintenance of the normal function of the immune system (ID 4321) and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 3331) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8(10):1815.
- Kennedy, D. O., et al. (2002). "Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of Melissa officinalis (Lemon balm)." *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 72(4): 953-964.
- Kennedy, D. O., et al. (2003). "Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of Melissa Officinalis (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties." *Neuropsychopharmacology* 28: 1871.
- Kennedy, D. O., et al. (2004). "Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm)." *Psychosomatic Medicine* 66(4): 607-613.
- Scholey, A., et al. (2014). "Anti-stress effects of lemon balm-containing foods." *Nutrients* 6(11): 4805-4821.

**COMPOSICIÓN:** Extracto de bálsamo de limón (Hoja, Melissa officinalis L. - Activo: Ac. Rosmarínico: 11.28 mg), maltodextrina, sabor a menta natural, sabor a menta verde natural, sabor a lavanda natural (Flor, Lavendula angustifolia), extracto de flor de manzanilla (Flor, Matricaria recutita L.), extracto de flor de lavanda, extracto de pasiflora (Flor, Passiflora incarnata L.) y rebaudiósido A (Extracto de hoja de estevia). **INDICACIONES:** Se recomienda su uso como calmante y sedativo, para ayudar a aliviar la intranquilidad y/o el nerviosismo, los síntomas ocasionados por estrés y a conciliar el sueño. **CONTRAINDICACIONES:** No utilizar en niños menores de 12 años. No utilizar en mujeres embarazadas. Los ancianos deben consultar a su médico antes de usar este producto. No utilizar en lactancia. **PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS:** Si los síntomas persisten por más de 2 semanas, debe consultar a su médico o farmacéutico y debe evitar tomar alcohol. Para Guatemala y Nicaragua: Si los síntomas persisten consulte a su médico. **INTERACCIONES:** No se espera cuando el producto se consume como se recomienda en la etiqueta. **EFFECTOS ADVERSOS:** Algunas personas pueden experimentar somnolencia. Tenga cuidado si opera maquinaria pesada de funcionamiento, conduce un vehículo de motor o realiza actividades que requieren el estado de alerta mental. Si experimenta efectos adversos mientras consume este producto, deje de usarlo, consulte a su médico e informe a Herbalife en gcs@herbalife.com. El Ministerio de Salud no respalda otros usos que no figuren en esta etiqueta. Etiqueta puede variar por país.

Es un producto natural. No dejar al alcance de los niños. No exceder su consumo. Importado y Distribuido por: LOGICOM NICARAGUA S.A. Kilómetro 5 Carretera a Masaya, Edificio Delta Módulo 3 y 4, Managua. TÉ RELAJANTE-RELAXATION TEA 11.28MG; No. de registro sanitario: 05001320124.

### Bibliografía:

- OPS/OMS | <https://www.paho.org/es>
- MedlinePlus enciclopedia médica | <https://medlineplus.gov/spanish>
- Sleep.org | <https://www.sleep.org/lifestyle/>
- American Psychological Association | <https://www.apa.org/>
- Sleep Foundation | <https://www.sleepfoundation.org/>
- The Herb Society of America guide to Lemon balm (The Herb Society of America, 2007)

**Herbalife**