

Remedios naturales para el estrés y la ansiedad, ¿qué dice la ciencia?

Dra. Laura I. Arranz, Farmacéutica y Dietista-Nutricionista Núm. Col. CAT001421

www.dietalogica.com

Referencias:

- Kenda M, Kočevár Glavač N, Nagy M, Sollner Dolenc M. Medicinal Plants Used for Anxiety, Depression, or Stress Treatment: An Update. *Molecules*. 2022 Sep 15;27(18):6021. doi: 10.3390/molecules27186021. PMID: 36144755; PMCID: PMC9500625.
- Zhang W, Yan Y, Wu Y, Yang H, Zhu P, Yan F, Zhao R, Tian P, Wang T, Fan Q, Su Z. Medicinal herbs for the treatment of anxiety: A systematic review and network meta-analysis. *Pharmacol Res*. 2022 May;179:106204. doi: 10.1016/j.phrs.2022.106204. Epub 2022 Apr 1. PMID: 35378276.
- <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/herb-drug-interactions-science#st-johns-wort>