



Hierbas medicinales que acompañan el duelo

Este documento no pretende sustituir ningún tratamiento médico o psicológico. Es una guía de acompañamiento natural y consciente para personas en duelo, desde una mirada respetuosa, somática y conectada con la naturaleza.

nora



Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Calma el sistema nervioso, alivia la tensión emocional y ayuda a conciliar el sueño. Es una aliada en momentos de ansiedad suave, insomnio o llanto contenido.

Melisa / Toronjil (*Melissa officinalis*)

Reconfortante del corazón emocional. Ayuda en estados de tristeza, inquietud interna y sensación de nudo en el pecho. Ideal en duelos con ansiedad o palpitaciones.

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Aporta claridad mental y energía vital. Útil cuando el duelo se vive con apatía, niebla mental o sensación de desconexión. Conecta con la memoria y la presencia.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) – raíz

Planta adaptógena que ayuda al cuerpo a sostener el estrés profundo y prolongado. Muy indicada en duelos largos, agotamiento emocional y estados de supervivencia.

Hipérico / Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*)

Tradicionalmente usada para estados de tristeza profunda y melancolía. Aporta luz emocional.

IMPORTANTE: puede interactuar con medicación; consultar siempre con un profesional.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Relaja, suaviza y aporta sensación de seguridad. Muy útil en rituales, baños, inhalaciones o infusiones suaves antes de dormir.

Espino blanco (*Crataegus monogyna*)

Planta del corazón. Acompaña duelos con dolor emocional intenso, sensación de vacío o fragilidad afectiva.

Más allá de la infusión, estas plantas pueden formar parte de pequeños rituales de presencia: preparar el té con atención, inhalar el aroma, agradecer a la planta y al cuerpo el sostén. La naturaleza no quita el dolor, pero acompaña a sostenerlo.

