Avena sativa (venta sin receta)

Este medicamento puede adquirirse sin receta. No obstante, para obtener mejores resultados debe utilizarse adecuadamente.

Este producto se comercializa de forma variada. Recomendamos la presentación en comprimidos.

Es un cereal muy común que se cultiva en zonas templadas de todo el mundo, se utiliza comúnmente como un suplemento dietético. Sirve para el tratamiento de los trastornos de conducta porque estimula el sistema nervioso. También es útil para paliar los síntomas del síndrome de abstinencia en fumadores.

Duración del tratamiento

3 meses.

Posología

Avena sativa debe comenzar a administrarse una semana antes de la fecha fijada para abandonar el tabaco, "el día D".

- La dosis recomendada es un comprimido (de 300 a 500 mg) al día.

Recomendaciones

- Antes de consumir Avena sativa, lee el prospecto del medicamento.
- Si necesitas consejo o más información, consulta al farmacéutico.
- Informa a tu médico o farmacéutico, si estas utilizando o has utilizado recientemente otros medicamentos, incluso los adquiridos sin receta.
- En casi todos los casos que requieren un tratamiento con Avena sativa, a menudo está recomendado asociarlo con otros medicamentos homeopáticos.
- Si olvidaste tomar Avena sativa, no tomes una dosis doble para compensar la dosis olvidada, ni una dosis entre horas por si acaso.
- No interrumpas el tratamiento aunque hayan desaparecido las ganas de fumar.
- No interrumpas el tratamiento si tienes una recaída. "Vuelve al camino de tu abstinencia inmediatamente".
- Conservar el medicamento en su envase original. Mantener fuera del alcance de los niños.

Efectos secundarios

En dosis elevadas: insomnio, inquietud, aumento del ritmo cardiaco, cefaleas.

Reacciones alérgicas: urticaria, dificultad para respirar, sensación de presión en el torax, picor, hinchazón y erupciones.

Contraindicaciones

Enfermedades autoinmunes, celiacos, alergia al gluten, colon irritable, diverticulitis, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn.

El diario DíaD

El Libro: Nunca es demasiado tarde para dejarlo

El cuaderno de trabajo del método DíaD

UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE TE AYUDARÁN EN EL CAMINO DE TU ABSTINENCIA

DISPONIBLE EN Google Play