

Melisa (cidrera) (venta sin receta)

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

Melisa (cidrera) se presenta en forma de gotas orales y, en comprimidos.

Es una hierba perenne de la familia de las Lamiáceas, se utiliza como tranquilizante natural. También conocido como “toronjil” o “limonera”.

Es útil para combatir la ansiedad al ser ligeramente hipnótica y sedante, sobre todo en casos de crisis de ansiedad puntuales, hiperactividad, irritabilidad o alteraciones del sueño. También es útil para paliar los síntomas del síndrome de abstinencia en fumadores. Dicen que con sólo olerla, la Melisa es capaz de relajar y templar los ánimos.

Duración del tratamiento

3 meses.

Posología

Melisa (cidrera) debe comenzar a administrarse una semana antes de la fecha fijada para abandonar el tabaco, “el día D”.

- La dosis recomendada es 2 comprimidos (de 275 mg), por la mañana en el desayuno y 2 comprimidos en la cena.
- En casos de estrés asociado a dificultades del sueño, se pueden tomar 2 comprimidos más en el momento de acostarse.

Recomendaciones

- Antes de consumir Melisa (cidrera), 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.
- Este medicamento puede reforzar el efecto de otros fármacos sedantes, tranquilizantes o para dormir, por lo que si estas en tratamiento con alguno de ellos consulta a tu médico antes de tomarlo.
- 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: cefaleas, confusión, letargo, ansiedad, irritabilidad, etc. Usado externamente, puede producir irritaciones en contacto con la luz.

Contraindicaciones

Hipersensibilidad al principio activo, hipotiroidismo, trastornos psiquiátricos.



El diario
DíaD

El cuaderno de trabajo
del método DíaD

El Libro:
Nunca es demasiado
tarde para dejarlo



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

