

¿Puede el té de hierbas ayudarle a dormir?



Muchos fabricantes de infusiones afirman que sus productos ayudan a dormir por la noche. Un episodio reciente de la serie de televisión británica Food Unwrapped pregunta: "¿Pueden los tés a la hora de acostarnos realmente ayudarnos a dormir?"

En el episodio 6 de la temporada 13, el programa habla con la herbolaria Katie Pande. Pande explica que algunos tés te pueden ayudar a relajarte. La manzanilla contiene chamazulene (que relaja el sistema nervioso) y apigenin (un sedante

suave). La lavanda también puede relajar la mente y el cuerpo. Sin embargo, ninguno tiene un impacto directo en los patrones del sueño.

La buena noticia es que existe una hierba, la raíz de valeriana, que está científicamente comprobada que ayuda a dormir. La mala noticia es que huele muy mal. Algunos tés contienen pequeñas cantidades de valeriana, dice Pande, necesitaríamos beber ocho tazas para notar algún efecto.

Y bien, ¿Cuál es la conexión con Agilent? En el episodio también visitan: Tilman, una compañía de té belga que está haciendo valeriana en tabletas de hierbas. El laboratorio de Tilman presenta de forma destacada un **cromatógrafo de líquidos de alto rendimiento Agilent**.

Lamentablemente, el episodio de Food Unwrapped ya no está disponible en línea. Pero un video en la web de Tilman también presenta el instrumento **Agilent HPLC**.