



## Fitoterapia para mujer

---

- **Angélica:** Congestión pélvica. Síndrome premenstrual (SPM). Bajos niveles de estrógeno. Irritación vaginal y urinaria. En infusión tiene un gran resultado.
- **Black Cohosh:** Para el dolor, bajos niveles de estrógenos. Sofocos pre menopáusicos. Sequedad vaginal SPM con irritabilidad. Puede causar dolores de cabeza y problemas de hígado, administrar solo en dosis bajas.
- **Rusco:** Dolor y menstruaciones abundantes. También para SPM, menopausia y mastalgia.
- **Sauzgatillo (V. agnus castus):** Regula y restablece equilibrio estrógenos/progesterona. Reglas irregulares, SPM, problemas de infertilidad y de menopausia.
- **Canela (Cinnamomun):** Periodos de dolor, fibromas y endometriosis.
- **Bola de nieve (Viburnum opulus):** Dolor y menstruaciones abundantes, dolor en ovulación, endometriosis y congestión uterina.
- **Damiana:** Baja libido especialmente en menopausia problemas de inflamación uterina, SPM, quistes en mamas. Tónico en infusión para vejiga.
- **Dong Quai:** Tónico general para la mujer. Periodos de dolor, congestión uterina, SPM. No tomar durante la menstruación o con menstruaciones abundantes.
- **Fenogreco:** Estrogénica, laxante suave y en infusión digestivo. Mejora la lactancia y es afrodisiaco.
- **Jazmín:** Congestión uterina, ideal para menstruaciones abundantes y dolorosas. Afrodisiaco, SPM, para la ansiedad, insomnio y estrés.
- **Lady's Mantle:** Para menstruaciones irregulares, abundantes o dolorosas. Aumenta la fertilidad y mejora la menopausia.
- **Regaliz:** Normaliza y regula la producción de hormonas por tanto va bien en SPM y demás trastornos endocrinos de la mujer. Tónico adrenal. No usar con tensión alta.
- **Agripalma (Leonorus cardiaca):** Estimulante y sedante uterino. SPM, sofocos en menopausia y palpitaciones.
- **Hierba de San Juan (Artemisa v.):** Estimulante uterino, restaura ciclo mensual. Congestión hepática y digestivo.
- **Avena (Avena sativa):** Fatiga, estrés, ansiedad, depresión, insomnio, SPM y lactancia.
- **Peonia China:** Congestión uterina, ideal para menstruaciones abundantes y dolorosas. SPM, sofocos de la menopausia.



- **Flor de Pascua (A. pulsatilla):** Periodos de dolor, SPM con depresión, ansiedad de menopausia y sofocos. Solo puede usarse por periodos cortos de tiempo y en bajas dosis.
- **Hoja frambueso (R. idaeus):** Remedio para problemas uterinos, usados en embarazo y en parto. Tiene mucho hierro y calcio. Se usa para reglas abundantes.
- **Salvia (S. officinalis):** Para bajos niveles de estrógenos. Sofocos pre menopáusicos. SPM con fatiga e irritabilidad, ayuda a regular la menstruación. Puede causar dolores de cabeza, administrar solo en dosis bajas.
- **Satavar (A. racemosus):** También llamada Shatavari. Tónico uterino. Infertilidad, mejora la lactancia. Sofocos de menopausia. Irritabilidad y sequedad vaginal.
- **Capsella bursa pastoris:** Reglas abundantes y sangrado postparto.
- **Gingseng Siberiano:** Regulador hormonal, regula menstruación, infertilidad, fatiga, estrés.
- **Verbena:** Alivia tensión y dolor uterino, dolor de cabeza y nervios. Estimula la menstruación y la lactancia.
- **Wild Yam:** Regulador hormonal, problemas de menstruación, infertilidad, menopausia y endometriosis.
- **Milenrama:** Reglas abundantes y dolorosas. Sangrado postparto.
- **Cúrcuma:** propiedades estrogénicas y antiinflamatorias. Inhibe el crecimiento de tumores, acelerado por la progestina (un riesgo común para la **salud de las mujeres** que han recibido la combinación de estrógeno y progestina como terapia de reemplazo hormonal).