

## Fitoterapia per donne

---

- **L'Angelica:** Congestione pelvica. Sindrome premestruale (SPM). Bassi livelli di estrogeni. Irritazione vaginale e urinaria. Dà ottimi risultati se si fa un infuso.
- **Cimicifuga:** Per il dolore, bassi livelli di estrogeni. Per le caldane da premenopausa. Secchezza vaginale, SPM con irritabilità. Può provocare mal di testa e problemi epatici, somministrare solo a basse dosi.
- **Pungitopo:** Dolore e mestruazioni abbondanti. Utilizzato anche per SPM, menopausa e mastalgia.
- **Agnocasto (V. agnus castus):** Regola e ristabilisce l'equilibrio estrogeni/progesteroni. Cicli irregolari, SPM, problemi di fertilità e di menopausa.
- **Cannella (Cinnamomun):** mestruazioni dolorose, fibromi ed endometriosi.
- **Palla di neve (Viburnum opulus):** Dolore e mestruazioni abbondanti, dolori durante l'ovulazione, endometriosi e congestione uterina.
- **Damiana:** Bassa libido specialmente durante la menopausa, problemi di infiammazione uterina, SPM, cisti al seno. Tónico in infusione per le vesciche.
- **Dong Quai:** Tónico generico per donne. Cicli mestruali dolorosi, congestione uterina, SPM. Non somministrare durante il ciclo o se si hanno cicli abbondanti.
- **Fieno greco:** estrogeno, lassativo leggero e digestivo se assunto in infusione. Migliora l'allattamento ed è afrodisiaco.
- **Gelsomino:** Congestione uterina, ideale per mestruazioni abbondanti e dolorose. Afrodisiaco, SPM, ansiolitico, anti insonnia ed antistress.
- **Alchemilla Monticola:** per cicli irregolari, abbondanti o dolorosi. Aumenta la fertilità e migliora la menopausa.
- **Liquirizia:** Normalizza e regola la produzione di ormoni perciò va bene in caso di SPM e stress endocrino della donna. Tónico surrenale. Non usare se si soffre di pressione alta.
- **Cardiaca (Leonorus cardiaca):** Stimolante e sedativo uterino. SPM, caldane nel periodo della menopausa e palpitazioni.
- **Erba di San Giovanni (Artemisia v.):** Stimolante uterino, ristabilisce il ciclo mestruale. Congestione epatica e digestivo.
- **Avena (Avena sativa):** stanchezza, stress, ansia, depressione, insonnia, SPM e allattamento.
- **Peonia Cina (Paeonia L.):** Congestione uterina, ideale per cicli abbondanti e dolorosi. SPM, caldane durante la menopausa.

- **Stella di Natale (A. pulsatilla):** Cicli mestruali dolorosi, SPM con depressione, ansia da menopausa e caldane. Si può usare solo per brevi periodi e a dosaggi bassi.
- **Foglia di Lampone (R. idaeus):** Rimedio per problemi uterini, utilizzata in gravidanza e parto. Contiene molto ferro e calcio. Si usa per cicli abbondanti.
- **Salvia (S. officinalis):** Per bassi livelli di estrogeni. Caldane durante la menopausa. SPM con stanchezza ed irritabilità, coadiuvante nella regolarizzazione del ciclo mestruale. Può provocare mal di testa, somministrare solo a basse dosi.
- **Shavatari (A. racemosus):** Chiamata anche Shatavari. Tónico uterino. Sterilità, l'allattamento. Caldane durante la menopausa. Irritabilità e secchezza vaginale.
- **Borsapastore (Capsella bursa p.):** Cicli mestruali abbondanti e sanguinamento post parto.
- **Ginseng Siberiano:** Regolatore ormonale, regola il ciclo mestruale, la sterilità, la stanchezza e lo stress.
- **Verbena:** Allevia la tensione ed il dolore uterino, mal di testa e nervi. Stimola il ciclo mestruale e l'allattamento.
- **Wild Yam (dioscorea villosa):** Regolatore ormonale, problemi mestruali, sterilità, menopausa ed endometriosi.
- **Achillea millefoglie:** Cicli abbondanti e dolorosi, sanguinamento post parto.
- **Curcuma:** proprietà estrogena ed antinfiammatorie. Inibisce la crescita dei tumori, accelerando la progestina (un rischio comune per la **salute delle donne** che sono state sottoposte a terapia combinata di sostituzione ormonale di estrogeni e progestina).