

Phytothérapie pour la femme.

- **Angélica:** Congestion du bassin. Syndrome pré- menstruel (SPM). Bas niveaux d'œstrogènes. Irritation vaginale et urinaire. Très efficace en infusion.
- **Black Cohosh:** Pour la douleur, bas niveaux d'œstrogènes. Suffocations pré-ménopausiques. Sécheresse vaginale SPM avec irritabilité. Elle peut causer des maux de tête et des problèmes de foie. Administrez seulement en petites doses.
- **Fragon épineux:** Douleur et menstruations abondantes. De même pour SPM, ménopause et mastalgie.
- **Gattilier (V. agnus castus):** Ça règle et rétablie l'équilibre œstrogènes/progestérone. Règles irrégulières, SPM, problèmes d'infertilité et de ménopause.
- **Cannelle (Cinnamome):** Règles douloureuses, fibromes et endométriose.
- **Boule de neige (Viburnum opulus):** Douleur et menstruations abondantes, douleur pendant l'ovulation, endométriose et congestion utérine.
- **Damiana:** Diminution de libido surtout pendant la ménopause, problèmes d'inflammation utérine, SPM, kystes dans les seins. Tonique en infusion pour la vésicule.
- **Dong Quai:** Tonique générale pour la femme, règles douloureuses, congestion utérine, SPM. Ne pas en prendre pendant la menstruation ou quand elle est abondante.
- **Fenugrec:** oestrogénique, laxatif léger et digestif en infusion. Bon pour l'allaitement et aphrodisiaque.
- **Jasmine:** Congestion utérine, indiqué spécialement pour les règles abondantes et douloureuses. Aphrodisiaque, SPM, pour l'anxiété, insomnie et stress.
- **Lady's Mantle:** Pour règles irrégulières, abondantes ou douloureuses. Ça augmente la fertilité et améliore la ménopause.
- **Réglisse:** Pour normaliser et régler la production hormonale et bonne pour SPM et les autres dérangements endocrine chez la femme. Tonique adrénaline. Ne pas s'en servir en cas de haute tension.
- **Agripaume (Leonorus cardiaca):** Stimulant et sédatif utérin, SPM, suffocations en ménopause et palpitations.
- **Herbe de La S. Jean (Artemisa v.):** Stimulant utérin, normalise les menstruations. Congestion hépatique et digestif.
- **Avoine (Avoine sativa):** Fatigue, stress, anxiété, dépression, insomnie, SPM et allaitement
- **Pivoine Chinoise:** Congestion utérine, idéale pour menstruations abondantes et douloureuses, SPM, suffocations de la ménopause.

- **Fleur de coquerelle (A. Pulsatilla):** Règles douloureuses, SPM avec dépression, anxiété de la ménopause et suffocations. En prendre seulement pendant de courts périodes et en petites doses.
- **Feuille framboisière (R. idaeus):** Remède pour des problèmes utérins, on s'en sert pendant la grossesse et à l'accouchement. Elle contient beaucoup de fer et de calcium. Utilisée pour les règles abondantes.
- **Sauge (S. officinalis):** Pour les bas niveaux d'œstrogènes. Suffocations pré-ménopausiques. SPM avec fatigue et irritabilité, elle aide à normaliser les menstruations. Elle peut causer des maux de tête. Administrer seulement en petites doses.
- **Shatavari (A. racemosus):** Tonique utérin. Infertilité, ça améliore l'allaitement. Suffocations de la ménopause. Irritabilité et sécheresse vaginale.
- **Capsella bursa-pastoris:** Règles abondantes et hémorragies post-accouchement.
- **Ginseng Sibérien:** Régulateur hormonal, il règle la menstruation, infertilité, fatigue et stress.
- **Verveine:** Elle calme la tension et la douleur utérine, les maux de tête et les nerfs. Elle stimule la menstruation et l'allaitement.
- **Wild Yam:** Régulateur hormonal, problèmes de menstruation, infertilité, ménopause et endométrite.
- **Achillée millefeuille:** Règles abondantes et douloureuses. Hémorragie post accouchement.
- **Curcuma:** Propriétés ostrogéniques et anti-inflammatoires. Ça inhibe l'augmentation des tumeurs, activée par la progestatif (un risque commun pour la santé des femmes qui ont reçu une combinaison d'œstrogène et progestatif comme thérapie de remplace hormonale).