DISMENORREA (dolor menstrual)

Plantas medicinales

Matricaria (*Tanacetum parthenium*) 250 mg (HealthAid): Es calmante y antiespasmódica. Tiene propiedades antiinflamatorias, y es antifungicida, antiséptica y analgésica. Esta planta alivia trastornos femeninos de tipo nervioso, a menudo asociados a la menstruación, como las dismenorreas o amenorreas con base nerviosa.

Ñame silvestre (*Dioscorea villosa*) 500 mg (HealthAid): Se utiliza para el dolor uterino y ovárico. Ejerce un efecto estrogénico disminuyendo, por tanto, la producción de progesterona, la cual puede contribuir a la dismenorrea.

Dong quai (*Angelica sinensis*) 370 mg (HealthAid): Contiene fitohormonas, capaces de provocar un equilibrio y buen funcionamiento de las hormonas femeninas, de tal forma que tienen la capacidad de regular la función de la matriz a largo plazo.

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution): Está indicada para aliviar los cólicos menstruales, ya que es antiinflamatoria y actúa como un relajante muscular.

Fumaria (*Fumaria officinalis*): Un analgésico útil para cualquier dolor en la zona abdominal.

Aquilea (*Achillea millefolium*): Reduce la ansiedad y la irritabilidad. También, como aceite esencial, contrarresta los dolores convulsivos en el vientre y la inflamación, así como los dolores lumbares.

Melisa (*Melissa officinalis*): Esta planta tiene una acción sedante sobre el sistema nervioso, calma las contracciones uterinas y ayuda a regular las menstruaciones.

Salvia (*Salvia officinalis*): En suma favorece el equilibrio hormonal del organismo femenino e incluso promueve la fecundidad. En caso de dismenorrea, la salvia fortalece el útero, estimula y regula la menstruación y calma los dolores de la regla.

Caléndula (*Calendula officinalis*): Es una planta depurativa, diurética, sudorífica, estimulante, antiespasmódica, antiinflamatoria y reguladora del ciclo menstrual. Está muy indicada en casos de amenorreas y dismenorreas.

Artemisa (*Artemisa vulgar*): Además de ser una gran reguladora de la menstruación, tiene un efecto depurativo y estimulante. También es antiespasmódica, siendo útil cuando las reglas son dolorosas.

ENDOMETRIOSIS

Plantas medicinales

Sauzgatillo (*Vitex Agnus Castus*) 550 mg (HealthAid): Ejerce una función equilibradora de los estrógenos por lo que disminuye los cólicos dolorosos de la endometriosis.

Matricaria (*Tanacetum parthenium*) (HealthAid): Facilita la menstruación, evitando los dolores correspondientes. Igualmente resulta útil para combatir los espasmos que se producen en el síndrome premenstrual o durante la menstruación.

Milenrama (*Achilea millefolium*): Puede utilizarse para aliviar los espasmos dolorosos de la endometriosis.

Trébol (*Trifolium pratense*): Puede ser también útil para el tratamiento de la endometriosis, por su contenido en formonotenina, un fitoestrógeno vegetal.

MEJORAR FERTILIDAD

Plantas medicinales

Maca (*Lepidium meyenii*) 500 mg (Nutrinat Evolution): La maca es una planta que crece en las altiplanicies andinas de Perú, a 4.000-4.500 metros, donde se emplea como afrodisíaca y para favorecer la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.
En los hombres, se le otorga, entre otras, la propiedad de mejorar la función de la próstata, favoreciendo la producción, la cantidad y la calidad de los espermatozoides. Además, su contenido en el aminoácido L-Arginina ejerce un efecto vasodilatador (aporta más sangre en la zona pélvica), potenciando de esta manera el apetito sexual.
En las mujeres actúa como regulador hormonal durante el ciclo menstrual, mejora la sequedad vaginal y la falta de deseo femenino.

Don Quai (*Angélica sinensis*) 370 mg (HealthAid): Es un fitoestrógeno que ayuda a equilibrar los niveles de estrógeno y aumenta las posibilidades de implantación del embrión. Además, puede regular la función uterina y ayudar a regular la menstruación. Debe ser consumida desde el primer día del periodo hasta el comienzo de la ovulación, ya que puede causar contracciones uterinas, y sus efectos serán contrarios al deseado.

Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) 550 mg (HealthAid): Su acción resulta muy positiva para equilibrar el sistema hormonal femenino. El sauzgatillo actúa sobre la glándula que se encarga de producir hormonas sexuales como el estrógeno, la progesterona, favoreciendo así el equilibrio hormonal, imprescindible en el proceso de la fecundación y embarazo.

Ñame silvestre (*Dioscorea villosa*) 500 mg (HealthAid): El ñame salvaje resulta una alternativa natural para combatir los síntomas y enfermedades relacionadas a la dominancia estrogénica: Al ingerir ñame salvaje, el ácido clorhídrico que se encuentra en el estómago convierte la diosgenina (substancia activa del ñame salvaje) en progesterona natural, bioquímicamente idéntica a la progesterona humana. De esta manera, al aumentar los niveles de progesterona en el cuerpo, se puede equilibrar la relación estrógenos y progesterona y, como consecuencia, la dominancia estrogénica desciende.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) 250 mg (HealthAid): Puede ayudar a corregir los desequilibrios hormonales, aumentar la libido y el placer sexual, y apoyar el funcionamiento del útero.

Abrojo (*Tribulus terrestris*): El abrojo se ha consumido ampliamente en toda Europa, gracias a los resultados positivos que tiene en la lucha contra la impotencia y la falta de libido en tanto en hombres como en mujeres.
Contiene como principios activos saponinas esteroideas y protodioscina. La protodioscina presente en el tribulus se transforma en DHEA, aumentando la función eréctil, el deseo sexual y los niveles de testosterona en el hombre. El tribulus aumenta la cantidad, la calidad y la movilidad de los espermatozoides.

Yohimbe (*Pausinystalia yohimba*): Conocido también popularmente como la "Viagra natural" o el "arbol del amor", el Yohimbe se extrae de la corteza de un árbol de gran altura que crece en Africa occidental y está considerado como el único afrodisíaco natural cuyos efectos han sido probados científicamente. Su sustancia activa es la yohimbina.
La popularidad del Yohimbe no se debe tan sólo a sus efectos afrodisíacos, sino también porque nuevos resultados científicos afirman que puede ser una planta medicinal con una acción antioxidante muy eficaz. Los estudios indican su propiedad como vasodilatador, lo que significa que incrementa el flujo sanguíneo a las extremidades y demás miembros.

Damiana (*Turnera difusa*): Esta planta ha sido apreciada por sus efectos afrodisíacos desde tiempos remotos. La mayoría de las investigaciones sugieren que esta planta no estimula los órganos sexuales en sí, sino que actúa en el sistema nervioso central. Se le atribuye una acción desinhibidora mental, propiciando así una relación sexual más instintiva y por ello más natural y efectiva, desde el punto de vista conceptivo.

METRORRAGIA (sangrados intermenstruales)

Plantas medicinales

Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid): Altamente beneficiosa ya que contiene hierro, vitamina C, proteína, muchísimos minerales y vitaminas (especialmente la vitamina K que es antihemorrágica).

Sello de oro (*Hydrastis canadensis*): Es rica en vitamina C, grupo B, calcio, magnesio, potasio, sodio, zinc, hierro y cromo. Entre sus propiedades destaca su capacidad de frenar los sangrados vaginales excesivos (metrorragia). También es muy eficaz en casos de periodos muy irregulares (dismenorrea).

Cola de caballo (*Equisetum arvense):* Es antihemorrágica, pero también diurética. Por ello deben emplearla con precaución las mujeres a quienes la menorragia les curse con bajadas de tensión.

La hoja de frambueso *(Rubus idaeus):* consumida desde unos días antes del ciclo, reduce la intensidad del sangrado.

Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris):* Es una planta con propiedades hemostáticas o sea que evita la menstruación abundante.

Caléndula (*Calendula officinalis):* Es antiinflamatoria y reguladora de las funciones menstruales, además, es tónica de los vasos sanguíneos.

Llantén *(Plantago major):* Es un buen astringente y descongestionante. Apropiado en todo tipo de hemorragias.

Regaliz *(Glycyrrhiza glabra):* Según la Medicina Tradicional China fortalece el Bazo que es el responsable de las hemorragias. Cuidado con las personas hipertensas ya que no pueden tomar esta planta.

Ortiga (*Urtica dioica*): tiene la capacidad de detener las hemorragias al actuar como un vasoconstrictor.

HIPERPROLACTINEMIA

Plantas medicinales

Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) 550 mg (HealthAid): Tiene efecto dopaminérgico en la pituitaria, que significa que la estimula para que libere dopamina. La estimulación de la pituitaria lleva a la reducción de la prolactina. También regula el ciclo menstrual y fomenta un equilibrio hormonal. Promueve una fase lútea normal del ciclo menstrual mediante el apoyo a los niveles normales de progesterona.

Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid): Planta recomendada para reducir los altos niveles de prolactina. En el hombre aumenta el deseo sexual y la frecuencia de la erección.

Maca (*Lepidium meyenii*) 500 mg (Nutrinat Evolution): Funciona aumentando los niveles de óxido nítrico y la dopamina, que a su vez ayuda a resolver los problemas de prolactina alta.

Ginkgo (*Ginkgo Biloba*) 5.000 mg (HealthAid): Mejora los niveles de dopamina en el organismo, mientras que actúa como un inhibidor de la prolactina.