

CUENTO CORTO- UN PEQUEÑO REPERTORIO DE PLANTAS PARA TEMAS MENSTRUALES

Precusores/phyto estrogenicos:

Alfalfa, dong quai, linaza, ginseng, lúpulo, regaliz, trébol rojo, raíz de maca

Precusores Progesterona:

Caulophyllum, fenugreco, sarsaparilla, wild yam, yucca

Ammenorea: (falta de reglar)

Albacahar, ruda, artemesia, santa maria (feverfew) dong quai, caulophyllum (cohosh). Poleo, tanaceto, tabachin, Vit. C, wild yam, vitex (40 gotas/dia tintura) rhodiola, (100mg 2x dia)

Homeopatía: Pulsatilla, sepia, caulophyllum

Dismenorea (Colicos fuertes)

Manzanilla, hinojo, albacahar, regaliz, ruda, ashwaghandá, canela, agripalma, artemesia (estafiate) Chai, chocolate, altamisa (sta maria, feverfew) wild yam, toronjil, cardomomo, mejorana, tagetes (pericon), calendula

Otro: Magnesio (500 a 1000 mg al día) , complejo B (50mg/dia), capsulas de aceite de prímula, (500mg/día) aceite linaza (caps=1,500/dia) compresas calientes con aceite de recino, cojin calentador. Evitar lácteos, grasas, carnes rojas.

Homeopatía: Caulophyllum, cimicifuga, sepia, lyco, calc carb, mag phos, kali phos, cocculus, cham, belladonna

Reglas Muy Abundantes:

Muicle, Salvia, Ortiga, chaya, rosa de castilla, hojas de aguacate , milenrama (yarrow) bolsa del pastor (lentiguilla-capsela bursa pastoria) hierba del pollo (commelina) vea: hierbas para el hígado. Comer -hojas verdes frondosas, vit. C, scaramujo (rosehips), lentejas, frijol

Homeopatía: Sabina, china, phosphorus, ferrum met, ferrum phos, caulophyllum, bell,

Nauseas:

Boldo, jengibre, manzanilla, hojas de durazno, cardomomo, menta

Otros: chupar un medio limón, galletas saladas, bicarbonato en agua

Homeopatía: Nux vómica, lyco, ipecac

Balancear Hormonas en General/ Tónico Uterino Ortiga, vitex, dong quai (angelica sinensis),
hojas frambuesa, wild yam, sarsaparilla, calendula

Anti-Inflamatorios:

Cucurmina (tumeric) jengibre, cuacharalate, manzanilla, arnica, hinojo, savila

Senos Inflamadas/ barritos en la cara:

Pamplina (chickweed) cola de caballo, burdock, vea: Hierbas para el hígado y/o riñones

Homeopatía: puls, baryta carb, phytolacca

Apoyar Ovarios Quísticos/Bajar niveles Androgenos:

Sarsaparilla, damiana, serenoa repensa (saw palmetto) regaliz, té verde, linaza,

Apoyar sensibilidad a insulina: Canela, fenugreco, gymnea

Apoyar/Limpiar Hígado:

Milk thistle, diente de león, rumex (lengua de vaca) alcachofa, boldo

Limpiador del Hígado:

En licuadora, mezclar- el jugo de una toronja, una naranja, un limón, 2 dientes de ajo, 1 a 2
cucharadas aceite de olivo. Tomar en ayunas cada mañana por 10 días o cada tercer día por 21
días.

Apoyar a los Adrenales / stress :

Regaliz, tulsi (holy basil), ginseng, ashwaghandha, rhodiola, polen de abeja, damiana, avena, chia ,
ajonjolí, agripalma (motherwort) toronjil,

Dieta baja en azúcar y cafeínas, rico en complejo B, granos, verdes frondosas, leguminosas.

Apoyar a las glándulas tiroideas (hipo tiroidismo):

Kelp, tofu, fucus , ajonjolí, verduras color anaranjados (ricos en vitamina A y betacaroteno)

Zinc (30 a 50mg al día), selenium (200mcg al día)

Nervios / Sedantes:

Valeriana, pasiflora, tila, azhar, manzanilla, lúpulo, skullcap (scutellaria) agripalma (motherwort)
lavanda, verbena (cedron-aloesia triph), melissa, , zapote blanco, avena