

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*



# MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

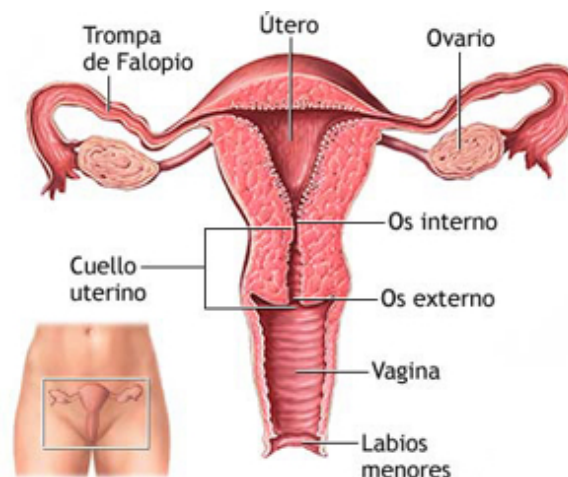
## TEMA 3.7 APARATO GINECOLÓGICO

### Aparato Ginecológico: trastornos y plantas utilizadas

El estudio del **aparato ginecológico** comprende las molestias relacionadas con la **menstruación**, así como los derivados de la **menopausia** y los posibles dolores relacionados con el **embarazo**.

El sistema reproductor femenino está compuesto por:

- **El útero:** También denominado 'matriz', es un órgano muscular, hueco, en forma de pera, situado en la pelvis menor de la mujer. La membrana mucosa que recubre su cavidad es el endometrio. Es el órgano de la gestación y el mayor de los órganos del aparato reproductor femenino.
- **La vagina:** Es un conducto fibromuscular elástico que se extiende desde la vulva hasta el útero. La vagina permite las relaciones sexuales y el parto, y canaliza el flujo menstrual, que ocurre periódicamente como parte del ciclo menstrual.
- **Los ovarios:** Son las gónadas u órganos reproductores femenino, productores y secretores de hormonas sexuales y óvulos. Las hormonas que presenta el ovario son; los estrógenos, la progesterona y la inhibina. Con ayuda de estas hormonas el óvulo acabará implantándose en el endometrio.



---

## ¿Cuál es la función de la fitoterapia en el tratamiento de trastornos ginecológicos?

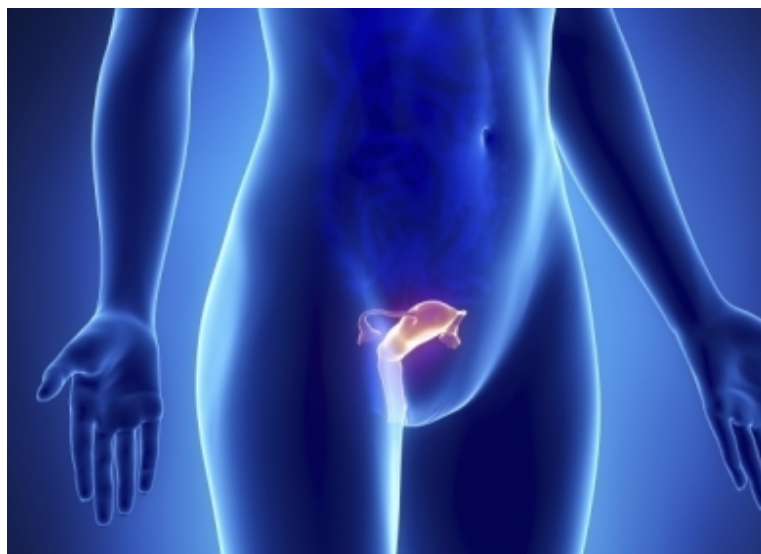
**Las molestias relacionadas con el ciclo femenino y la menopausia representan un importante campo de aplicación de la fitoterapia moderna.**

En la **menstruación** las plantas medicinales consiguen reducir tanto los síntomas dolorosos que pueden provocar así como tratar la regulación hormonal, que evita o reduce los desequilibrios en los ciclos irregulares o descompensados.

La producción de hormonas cambia a lo largo de las diversas etapas de la vida y provoca molestias que pueden aliviarse mediante determinadas plantas medicinales.

Los polémicos debates que están surgiendo con la terapia hormonal sustitutiva durante la **menopausia** han aumentado el interés por las alternativas naturales, menos agresivas y carentes de efectos secundarios indeseados.

Por otro lado, tenemos la dificultad al tratar a las **mujeres embarazadas** por la falta de estudios científicos sobre las posibles contraindicaciones o efectos secundarios de las hierbas sobre la salud del feto y la mujer. Eso sí, existe la certeza de plantas que son beneficiosas para tratar los trastornos que pueda padecer la mujer durante este ciclo, además de recomendar el uso tópico local de preparados herbales, especialmente importante en el primer tercio del embarazo.



---

## Trastornos ginecológicos

### Molestias menstruales: Dismenorrea, amenorrea, menorragia, metrorragia.

Las molestias derivadas del ciclo menstrual pueden tener causas orgánicas o estar provocadas por algún fallo en la regulación de las hormonas.

#### Dismenorrea (Dolores menstruales)

La **dismenorrea primaria** es un dolor en la zona del abdomen bajo de la mujer que normalmente causan las contracciones inducidas por las hormonas. La **dismenorrea secundaria** puede deberse a condiciones anormales, como la endometriosis o la enfermedad inflamatoria pélvica.

Cuando su causa es hormonal, la duración es de un máximo de 2 días en los que las molestias menstruales se pueden manifestar en forma de espasmos, dolores de espalda, dolores de cabeza, náuseas, diarrea, sensación de tirantez en el pecho o cambios de humor.

La **causa de todos estos problemas** es el aumento de la prostaglandina PG2 (sustancias que generan inflamación) al final del ciclo menstrual. Esta sustancia tiene uno de sus orígenes en una mayor producción de las células de la mucosa del útero, liberándose con la menstruación. Las mujeres que sufren fuertes dolores menstruales producen a través de su flujo una mayor concentración de PG2 que aquellas que no padecen tantas molestias.

Si los síntomas descritos aparecen antes de que comience el periodo, entonces hablamos de **síndrome premenstrual (SPM)**.

#### Amenorrea (Falta de menstruación)

Esta ausencia de menstruación, **se considera amenorrea cuando se presenta durante más de 6 meses en la mujer adulta**. Sí la mujer está embarazada, en periodo de lactancia o en la menopausia, no se considera amenorrea.

Podremos tratarla con plantas medicinales si se debe a **causas funcionales**, es decir, cuando es debido a un problema nervioso o por una alteración en la glándula hipófisis

---

o pituitaria (glándula situada en la base del cráneo encarga de regular determinadas funciones hormonales del cuerpo, entre ellas la actividad sexual), que da lugar, entre otras, a la producción de la Hormona LH (Hormona luteinizante), la cual se encarga de estimular la ovulación femenina (además de ser responsable de la producción de testosterona masculina).

Así, la causa más probable puede ser el aumento en la segregación de la prolactina (hormona encargada de la secreción de leche, originada por la hipófisis), siendo responsable de la carencia de flujo menstrual o de la aparición de ciclos sin ovulación, ya que su aparición se relaciona con dicha carencia.

Cuando la causa es debida a un trastorno orgánico las hierbas no servirán de ayuda.

### **Menorragia (Menstruación excesiva o prolongada)**

Sí el **flujo menstrual es excesivo o la regla dura más de cinco días**, hablamos de menorragia.

**Sus causas pueden ser orgánicas** (endometriosis, mioma uterino), siendo precisa en ocasiones la intervención médica para solucionar el desarreglo en primera instancia, además de tratar el origen de esta causa orgánica (un desarreglo hormonal), a través de hierbas medicinales.

**Sí se debe a causas psíquicas y/o anímicas** podemos tratar el trastorno con plantas medicinales además de un cambio de hábitos de vida, ya que el estrés, los nervios o las alteraciones emocionales juegan un papel importante en este trastorno, teniendo también su origen en un desarreglo hormonal.

### **Metrorragia (Menstruación irregular)**

Sí el **flujo menstrual es irregular**, aparece en mitad del ciclo o en cualquier momento inesperado, hablamos de metrorragia.

**Las causas más comunes son las emocionales y la desregulación hormonal** consecuente. Así, el estrés y alteraciones emocionales fuertes pueden causar en desarreglo menstrual además de alterar la segregación normal de las hormonas menstruales.

---

La alimentación desequilibrada, los anticonceptivos, el alcohol, el tabaquismo, y otras sustancias nocivas son importantes factores a tener en cuenta.

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a regular los posibles desequilibrios hormonales que induzcan a las alteraciones posteriores causantes de los trastornos. La complementación del tratamiento para tratar la sintomatología posterior (dolor, espasmos, náuseas, sangrado excesivo...) será de gran importancia. Igualmente el tratamiento de las causas emocionales o psíquicas juegan un papel importante en la regulación menstrual. **Utilizaremos plantas con acción:**

- **Emenagoga:** Caléndula, cimicífuga, milenrama, onagra, salvia, sauzgatillo, trébol de agua.
- **Antiinflamatoria:** Caléndula, cimicífuga, jengibre, hipérico, manzanilla, milenrama, onagra, salvia, sauzgatillo.
- **Antiespasmódica:** Caléndula hipérico, manzanilla, milenrama, salvia.
- **Antihemorrágicas:** Milenrama, cola de caballo, bolsa de pastor, llantén.
- **Reguladores hormonales:** Onagra, cimicífuga, sauzgatillo, salvia, caléndula.
- **Antiemético:** Jengibre, manzanilla, salvia.
- **Sedante:** Cimicífuga, hipérico, manzanilla, salvia, sauzgatillo.
- **Analgésico:** Jengibre, menta, onagra, hierba luisa, melisa.

**Tratamiento interno:** utilizaremos la acción de plantas emenagogas para regular las molestias menstruales y fomentar la actividad tónica menstrual. Más concretamente: En caso de dismenorrea y tratar el dolor asociado y sus causas con hierbas antiinflamatorias y antiespasmódicas. En caso de menorragia las plantas indicadas como antihemorrágicas en forma de infusión. Para la amenorrea y la metrorragia las reguladoras hormonales que ayudarán a reequilibrar los desajustes menstruales. Para tratar otros síntomas como las náuseas, las antieméticas. Las sedantes para inducir a la relajación ante situaciones de estrés y alteraciones emocionales. Algunas plantas como la hierba luisa y la melisa se asocian para tratar los dolores de cabeza ginecológicos.

**Tratamiento externo:** utilizaremos plantas analgésicas para que su aplicación por vía tópica, en forma de pomadas o aceites esenciales o aceites vegetales como en el caso de la onagra, que permitan reducir los dolores asociados a las molestias menstruales.

---

En caso de menorragia las plantas indicadas como antihemorrágicas en forma de baño local.

### **Síndrome premenstrual (SPM)**

El **síndrome premenstrual (SPM)** son los **cambios físicos y psíquicos que se producen antes de la menstruación** (comienzan durante la segunda mitad del ciclo menstrual - 14 días o más después del primer día de su último ciclo menstrual) y desaparecen con esta. Las mujeres afectadas suelen tener entre 30 y 40 años.

**Los cambios hormonales** hacen que aumente la formación de tejido glandular afectando mediante sintomatología variada:

**Los síntomas físicos** son dolores de cabeza, migrañas, retención de líquidos especialmente en las piernas, necesidad constante de orinar, sensación de tirantez en el pecho, molestias cardiacas, vértigo y problemas para conciliar el sueño.

**Los síntomas psíquicos** más frecuentes son depresión o ansiedad (la mujer se encuentra especialmente sensible, llora con facilidad, tiene sensación de sentirse abandonada e incomprendida). La intensidad de las manifestaciones difiere mucho entre las mujeres.

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a regular los posibles desequilibrios hormonales que induzcan a las alteraciones posteriores causantes de los trastornos. La complementación del tratamiento para tratar la sintomatología posterior (dolor de cabeza, sensación de tirantez en el pecho, vértigo...) será de gran importancia. Igualmente el tratamiento de los síntomas y causas emocionales o psíquicas juegan un papel importante en la regulación menstrual. **Utilizaremos plantas con acción:**

- **Emenagoga:** Cimicífuga, milenrama, onagra, sauzgatillo.
- **Antiinflamatoria:** Cimicífuga, jengibre, hipérico, manzanilla, milenrama, onagra, sauzgatillo.
- **Antiespasmódica:** Hipérico, manzanilla, milenrama, salvia.

- **Antiemético:** Jengibre, manzanilla, salvia.
- **Sedante:** Cimicífuga, hipérico, manzanilla, salvia, sauzgatillo.
- **Analgésico:** Jengibre, menta, onagra, matricaria.

**Tratamiento interno:** utilizaremos la acción de plantas emenagogas para regular los desequilibrios menstruales y fomentar la actividad tónica menstrual. Para tratar el dolor asociado y sus causas reducir la inflamación y los espasmos. Para tratar otros síntomas como los vértigos las antieméticas, las sedantes para inducir a la relajación ante las alteraciones emocionales. La matricaria se asocia para tratar los dolores migraña.

**Tratamiento interno:** utilizaremos plantas analgésicas para que su aplicación por vía tópica, en forma de pomadas o aceites esenciales o aceites vegetales como en el caso de la onagra, que permitan reducir los dolores asociados a las molestias menstruales.

## Menopausia

La **menopausia o climaterio** representa una **fase de transición en la que se pasa de la madurez sexual a una nueva etapa vital**.

Las **glándulas reproductoras femeninas** dejan de funcionar y se produce una **declinación en la producción de estrógenos**. Como consecuencia la menstruación se vuelve irregular siendo cada vez menos abundante, la ovulación se detiene y finalmente desaparece el ciclo menstrual.

Por menopausia se entiende el periodo de la última regla, por premenopausia los 3 años previos a la menopausia, y por postmenopausia los 7 años posteriores.

Los trastornos que acompañan a estas fases se deben principalmente a la reducción en la producción de estrógenos.

Los **síntomas más comunes** son sofocos, mareos, sudoración nocturna, ansiedad, estadios depresivos, osteoporosis, aumento de los niveles de colesterol.

---

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a regular la producción estrogénica para equilibrar los síntomas asociados a la carencia de los mismos. Reducir los estados depresivos, la sudoración nocturna así como recuperar los niveles de calcio, principalmente, para prevenir la osteoporosis y reducir el colesterol malo (LDL). **Así, destacaran plantas con acción**

- **Estrogénica:** Cimicífuga, salvia, soja, artemisa, trébol rojo.
- **Reguladora hormonal:** Cimicífuga, onagra, salvia.
- **Sedante:** Cimicífuga, hipérico, manzanilla, salvia.
- **Antisudoral:** Salvia, hamamelis, trébol rojo.
- **Analgésico:** Jengibre, menta, onagra.

**Tratamiento interno:** Plantas ricas en fitoestrógenos para aportar hormonas que compensen su pérdida y alivien los síntomas asociados, además de ser una buena alternativa a la terapia sintética de sustitución hormonal (TSH). Los reguladores hormonales permiten equilibrar otras hormonas (prostaglandinas) relacionadas con los efectos inflamatorios, dolorosos y de circulación sanguínea que afectan a las mujeres; siendo la onagra el mejor ejemplo al aportar AGE tipo omega 6 que ayuda a incrementar las prostaglandinas PG1 (reductora de estos síntomas). Las semillas de lino, de chía, de calabaza, nueces, pescado azul y algas ayudan a aportar omega 3 que incrementa las PG3 (con los mismos efectos sobre el organismo). Las plantas sedantes y antisudorales permitirán ayudar a la mujer a conciliar el sueño, evitar estados depresivos y reducir la sudoración nocturna. Las analgésicas en forma de infusión, ante todo el jengibre.

Destacar la acción de la soja, que por su contenido en isoflavonas (estrógenos) se hace muy indicada para reducir los síntomas de la menopausia. Además contiene lecitina que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo. El trébol rojo, como planta dedicada a la mujer, tiene su mayor campo de acción en tratar la menopausia, ya que ayuda a tratar los sofocos, prevenir la osteoporosis y reducir los niveles de colesterol.

**Tratamiento externo:** utilizaremos plantas analgésicas, menta y onagra, para reducir los dolores locales asociados. La combinación de determinados aceite esenciales en forma de baños, masajes o compresas frías para los sofocos puede resultar de gran utilidad.

---

## Trastornos durante el embarazo

Las **mujeres embarazadas**, como ya hemos mencionado, **tiene un estrecho abanico de plantas medicinales de las que puedan realizar uso** para tratar los trastornos asociados a este periodo. Deben **prestar especial atención al primer tercio del ciclo** del embarazo, que es **cuando se forma el cerebro y el sistema nervioso del feto** (nos interesan los omegas 3 y las vitaminas del grupo B, especialmente el ácido fólico o B9).

## Náuseas y vómitos / Molestias gástricas

**En las primeras semanas de embarazo**, prácticamente el 50% de las mujeres, **sufren malestar asociado a náuseas y vómitos**. La causas de estos malestares radica en el aumento de la segregación de la hormona del embarazo (Gonadotropina coriónica humana). A partir del cuarto mes, los niveles de esta hormona disminuyen y las náuseas remiten de forma repentina en la mayoría de los casos.

También es posible que se padezca de molestias gástricas durante algún periodo del ciclo, por lo que indicaremos algunas de las plantas que es posible tomar en forma de infusión y a dosis bajas.

## Dolores de cabeza

Los **dolores de cabeza se pueden experimentar de manera totalmente normal sin estar asociado al ciclo del embarazo**, aunque en ocasiones pueden experimentarse **alteraciones en la tensión arterial y en los tejidos relacionados con el embarazo** que pueden dar lugar a dolores de cabeza fácilmente.

Los dos tipos más comunes de dolores de cabeza son los tensionales y las migrañas.

## Dolores musculares, de espalda, ciática

La **inflamación y tensión muscular**, el **crecimiento y el propio peso del feto** pueden crear alteraciones en la región pélvica o en la forma de la espina dorsal que desencadenan en dolores de espalda así como provocar ciática por reflejo al estimular

---

el nervio ciático, que recorre todas las piernas desde la punta del pie hasta el extremo inferior de la espina dorsal.

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a reducir los trastornos asociados con aquellas plantas más adecuadas, suaves y sin efectos contraindicados para el feto (que se tenga certeza). Por eso buscaremos plantas para tratar:

- **Náuseas / vómitos / molestias gástricas (vía oral: nunca en aceite esencial):** Manzanilla (en mezclas y cantidades inferiores), tila, anís verde, maría luisa, naranjo, melisa, malva, malvavisco, Jengibre (no superar los 2g/diarios ni más de 5 días seguidos).
- **Estreñimiento:** semillas de lino y semillas de chía.
- **Dolores de cabeza (AE vía tópica):** Menta, lavanda, naranjo (solos aplicados en la zona de la sien).
- **Dolores musculares (AE vía tópica):** Lavanda, caléndula, clavo (excepto en zona ventral).
- **Picores, acné, hongos, herpes, manchas:** Aceite esencial árbol del té, lavanda, naranja, mandarina, bergamota, sándalo, geranio (nunca aplicados en la zona ventral).

**Tratamiento interno:** Las Plantas indicadas servirán para mitigar los malestares asociados. De todas formas nunca deberemos administrar en periodos prolongados y muy frecuentes en los 3 primeros meses del ciclo. – simplemente como prevención -

**Tratamiento externo:** Utilizaremos aceites esenciales y/o ungüentos para aplicar de manera local en las zonas doloridas o para combatir las estrías ocasionadas. Nunca utilizaremos los baños por suponer una vía más amplia de entrada (toda la superficie dermatológica) al torrente sanguíneo de los principios activos de las plantas (en todo caso a dosis bajas – la mitad de las recomendadas). Los masajes en la zona ventral también los evitaremos dar, por la misma razón de precaución, ya que la vía de entrada dermatológica enlaza directamente con la del feto.

## Aparato ginecológico: Fórmulas

### Molestias menstruales

#### USO INTERNO:

- **Fórmula dismenorrea:**
  - Caléndula .....20 gr
  - Milenrama .....20 gr
  - Manzanilla .....10 gr
  - Salvia .....10 gr
  - Jengibre .....10 gr
  - Hierba luisa .....10 gr
  - Melisa .....10 gr
  - Naranjo amargo .....10 gr
  
- **Fórmula menorragia: a partes iguales**
  - Milenrama
  - Cola de caballo
  - Bolsa de pastor
  - Llantén
  - Melisa
  
- **Fórmula amenorrea: a partes iguales**
  - Salvia
  - Artemisa
  - Caléndula
  - Romero
  - Ruda
  - Trébol de agua
  
- **Fórmula simple:**
  - Perlas de onagra

---

**USO EXTERNO:**

➤ **AE:**

- *En una base de aceite de onagra, añadir ae de caléndula + manzanilla + ciprés.*

➤ **Compresas templadas:**

- *Añadir ae de salvia + jengibre + lavanda.*

➤ **Baños menorragia:**

- *Milenrama, cola de caballo, llantén, melisa.*

---

## Síndrome premenstrual (SPM)

### USO INTERNO:

- **Fórmula completa: a partes iguales**
  - Milenrama
  - Hipérico
  - Jengibre
  - Manzanilla
  - Matricaria
  - Artemisa
  - Salvia
  - Trébol de agua
  - Hierba luisa
  - Cola de caballo
  
- **Formula simple:**
  - Extractos de sauzgatillo.
  
- **Formula simple:**
  - Perlas de onagra.

### USO EXTERNO:

- **AE:**
  - En una base de aceite de onagra, añadir ae de geranio + manzanilla + lavanda.
  
- **Baños:**
  - 6-8 gotas de AE de geranio.
  
- **Aplicación local: dolores de cabeza o musculares:**
  - AE de menta en una base de aceite vegetal de onagra.

---

## Menopausia

### **USO INTERNO:**

➤ **Fórmula completa:**

- Salvia
- Hamamelis
- Artemisa
- Trébol rojo
- Hipérico
- Manzanilla

➤ **Formula simple:**

- Perlas de onagra.

➤ **Formula simple:**

- Extractos de soja (lecitina).

### **USO EXTERNO:**

➤ **AE para masajes:**

- En una base de aceite de borraja, añadir ae de rosa (geranio) + salvia + lavanda.

➤ **Baños calientes:**

- 6-8 gotas de AE de ylang-ylang.

➤ **Compresas frías: sofocos**

- AE de salvia + lavanda + menta + rosa.

---

## Embarazo

### USO INTERNO:

- **Fórmula digestiva:**
  - Manzanilla
  - Tila
  - Malvavisco
  - Naranja
  - Melisa
  - María Luisa
  
- **Formula simple náuseas:**
  - Infusiones de jengibre.

### USO EXTERNO:

- **Dolores de cabeza:**
  - En una base de aceite de pepita de uva + ae de menta o lavanda.
  
- **Para las estrías (después del embarazo):**
  - En una base de aceite de jojoba + ae de incienso + sándalo + geranio.
  
- **Para las estrías (durante el embarazo):**
  - Aceite de jojoba.