

*CURSO DE
FITOTERAPIA*



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.7 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO GINECOLÓGICO

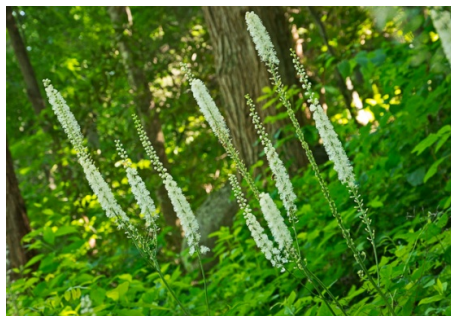
Aparato Ginecológico: plantas medicinales más destacadas

1. **Caléndula** (*Caléndula officinalis*): *Emenagoga / Antiinflamatoria / Espasmolítica*



- **Indicaciones:** Molestias menstruales (dismenorrea, menorragia, metrorragia, amenorrea).
- **Principios activos:** AE, alcoholes triterpénicos, resinas y mucilagos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Capítulos florales.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas / Ungüentos, cremas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Posibles alergias.

2. **Cimicífuga** (*Cimicífuga racemosa L.*): *Emenagoga / Estrogénica / Regulador hormonal: LH / Antiinflamatoria / Sedante / Antisudoral (a dosis normales)*



- **Indicaciones:** Menopausia, molestias menstruales (dismenorrea, metrorragia, amenorrea, menorragia) y SPM.
- **Principios activos:** Fitoestrógenos, acteína, cimicifugósido, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Raíz.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar durante el embarazo, la lactancia y a dosis muy elevadas (puede producir en ciertos casos el efecto contrario: sudoración excesiva, además de vértigo, dolor de cabeza, hiper o hipotensión, palpitaciones) y en caso de insuficiencia hepática o renal (que retrasaría su eliminación). Por su potencial efecto sobre la hormona LH (Hipófisis) está contraindicada hasta los 18 años de edad.

3. **Jengibre (Zingiber officinale Roscoe.):** Antiemético / Antiinflamatorio / Analgésico



- **Indicaciones:** Embarazo, molestias menstruales, SPM.
- **Principios activos:** AE (zingiberina y zingiberol), principios picantes. Gingerdionas (Inhibidoras de las prostaglandinas). Gingeroles (antiinflamatorios y antieméticos)
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Rizoma (planta de 10 meses a 1 año de vida).
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas, pastillas, polvo de jengibre fresco. / Compresas o baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar si se toman anticoagulantes. En el embarazo tomar dosis bajas y periodos cortos. A veces produce ardor de estómago.

4. **Hipérico o Hierba de San Juan (Hypericum perforatum L.):** Antiinflamatorio / Antiespasmódico / Antidepresivo / Sedante



- **Indicaciones:** SPM, menopausia.
- **Principios activos:** AE, hipericina, flavonoides, cumarinas y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar embarazo y lactancia / Tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.

5. **Manzanilla (Matricaria recutita L.): Antiinflamatorio / Espasmolítica / Antiemético / Sedante**



- **Indicaciones:** Molestias menstruales (dismenorrea), SPM, trastornos durante el embarazo.
- **Principios activos:** AE, principios amargos (matricina y matricarina), ácido salicílico, vitamina C.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Posible alergias (compuestas). No ingerir el AE durante el embarazo.

6. **Menta (Mentha x piperita L.): Analgésica**



- **Indicaciones:** Uso externo: Dolores de cabeza y locales: molestias menstruales, SPM, embarazo.
- **Principios activos:** AE (mentol, mentona y alcanfor), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas antes de floración / AE en floración.
- **Preparados más comunes:** AE, linimentos, cremas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** En personas sensibles puede producir insomnio y nerviosismo. No prescribir el AE a niños menores de 7 años. No ingerir AE en caso de embarazo, ni aplicar en la zona ventral.

7. **Milenrama (*Achillea millefolium* L.):** *Emenagoga / Antiinflamatoria / Espasmolítica / Antihemorrágica*



- **Indicaciones:** *Molestias menstruales (Dismenorrea, menorragia) SPM,*
- **Principios activos:** *AE, ácidos grasos, lactonas sesquiterpénicas, taninos.*
- **Toxicidad:** *Leve.*
- **Partes utilizadas:** *Sumidades floridas en plena floración.*
- **Preparados más comunes:** *Infusiones, tinturas / Cataplasmas, baños.*
- **Vía:** *Interna y externa.*
- **Precauciones:** *Puede producir irritación por contacto directo con la piel.*

8. **Onagra (*Oenothera biennis*):** *Emenagoga / Reguladora hormonal: prostaglandinas PG1 y PG3 / Antiinflamatoria / Nutritiva / Analgésica*



- **Indicaciones:** *SPM, dolores y regulación menstruales (dismenorrea, amenorrea, menorragia, metrorragia), menopausia.*
- **Principios activos:** *ácidos grasos polinsaturados: omega-6 (70%), omega-3, omega-9.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Aceite de semillas.*
- **Preparados más comunes:** *Cápsulas con aceite (hace efecto a partir de 4-12 semanas).*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar embarazo y lactancia / niños lactantes o < de 1 año / epilépticos / Efectos secundarios: posibles nauseas, trastornos digestivos, erupciones cutáneas, dolores de cabeza.*

9. **Salvia (Salvia officinalis L.):** *Emenagoga / Estrogénica / Antiespasmódica / Antisudoral / Digestiva / Reguladora emocional*



- **Indicaciones:** Molestias menstruales (amenorrea, metrorragia), menopausia.
- **Principios activos:** AE (tuyona), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura / Baños, compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No tomar AE por vía oral, ni administrar en el embarazo y la lactancia (reduce la producción de leche).

10. **Sauzgatillo (Vitex agnus-castus L.):** *Emenagoga / Antiestrogénica / Regulador hormonal: LH – aumenta progesterona - inhibe prolactina / Sedante*



- **Indicaciones:** Molestias menstruales (dismenorrea, menorragia, metrorragia, amenorrea), SPM, (no menopausia)
- **Principios activos:** Flavonoides, glucósidos: aucubósido, agnósido, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Frutos maduros. En menor medida sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Tinturas, cápsulas y comprimidos (Al menos durante 3 meses para efectos).
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar embarazo y lactancia (la calidad de la leche se ve reducida).

11. Soja (*Glycine max*): *Estrogénica / Anticolesterolemiantes*



- **Indicaciones:** Menopausia.
- **Principios activos:** P (35-50%), HC (15-25%), L (15-20%), Lecitina, fosfolípidos, isoflavonas.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Semillas.
- **Preparados más comunes:** Lecitina de soja líquida (extractos estandarizados y/o compl. aliment.) - Proteínas de soja con isoflavonas (complementos alimenticios).
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** La ingesta de lecitina en ocasiones ocasiona dolores estomacales y diarrea. Posibles reacciones alérgicas a la soja.