

Ayurveda y las hormonas



Estrógenos y progesterona,
¿sabes cómo afectan a nuestro bienestar,
en cualquier etapa de nuestra vida?

Si las hormonas se vuelven loquitas o se desequilibran afectan muchas facetas, como:

1. Nuestro estado de ánimo
 2. El dormir
 3. La función cerebral
 4. El líbido
 5. Migrañas y dolores de cabeza
 6. Senos sensibles
- 

Te vamos a dar unas sugerencias acorde con la medicina Ayurveda, que pueden ayudarnos a sobrellevar esta situación más fácilmente.

Encontramos un artículo escrito por Maria Noel Groves, RH (AHG), autora del best seller, *Body into Balance*:

An Herbal Guide to Holistic Self Care and Grow your Own Herbal Remedies.

**Está registrada como
clínica herbalista.**

Tiene su sitio donde recomienda sobre hierbas, libros, consultas a distancia, clases online y más. Te compartimos el link

Existen hierbas que son para cada padecimiento, pero tienes que tener **PACIENCIA**, pueden tomar de 2 a 4 meses en hacer efecto, la clave es ser consistentes.

Te sugerimos consultar con un especialista en medicina Ayurveda si tienes dudas o te gustaría explorar más fondo y gozar de los beneficios en particular para tu caso, visita nuestra red de productos y servicios, donde podrás encontrar a un profesional en este tema.

Black Cohosh

(*Acatea rachémosla*, syn *Cimicifuga racemosa*)

Para qué Sirve:

- Ayuda a los bochornos.
- Depresiones causadas por PMS, síndrome premenstrual.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Fibromas uterinos.



Cómo nos ayuda:

- Relajante muscular.
- Efecto antiinflamatorio.
- Soporta el sistema nervioso, teniendo un efecto ligero sobre el estado de ánimo.



Sugerencias de consumo

- Comprar productos que aseguren su calidad, de preferencia cultivado orgánico.
- Se recomienda de 300 a 600 mg diarios, de la raíz cruda en cápsulas o 20 gotas su presentación es en tintura fresca.
- Sugerimos seguir las instrucciones de cada presentación y consultar al especialista para mejores resultados.

Shatavari

(*Asparagus racemosus*)

Para qué Sirve:

- Mejora la lubricación.
- Ayuda a la producción de moco cervical.
- Fertilidad.
- Satisfacción sexual.



Cómo nos ayuda:

- Antiinflamatoria.
- Inmunomoduladora.
- Se cree que ayuda a la producción de leche materna.
- Diurética.
- Calmante.
- Soporte para el estrés.
- Fito-estrogénica.
- Ayuda a personas con resequedad en sus tejidos reproductivos y para el cuerpo.

Dong quai

(Angélica sinensis)

Para qué Sirve:

- Llamada también ginseng femenino.
- Mejora la circulación.
- Relaja la tensión.
- Puede amplificar a la producción de estrógenos.



Cómo nos ayuda:

- Usada en la medicina tradicional China también, para mujeres que tienen períodos menstruales ligeros, para mujeres muy delgadas, ansiosas y anémicas con pobre circulación.
- Ayuda a los cólicos menstruales.
- Para la fertilidad.
- Mejorar los ciclos menstruales.
- Para una mejor transición entre perimenopausia y menopausia.
- Puede incrementar el sangrado, por lo que está contraindicado su uso junto con anticoagulantes y en mujeres con menstruaciones abundantes.
- Se usa acompañada de otras hierbas, incluyendo adaptógenas.

Vitex

(Vitex agnus castus)

Para qué Sirve:

- Soporta la segunda mitad del ciclo cuando la progesterona predomina.
- fortalece los efectos de la progesterona a lo largo del ciclo femenino.
- Apoya a la fertilidad.
- Ayuda a los cambios de humor.
- Padecimientos durante el PMS.
- Para apoyo en el ovario poliquístico.
- En los primeros años de la perimenopausia.

Cómo nos ayuda:

- Se puede combinar con hierbas que soportan el estrés como la schisandra, ashwagandha y otros adaptógenos.
- En algunas personas potencia síntomas de depresión y cambios de humor, se ha notado que estas personas no toleran las pastillas anticonceptivas, y les va mejor con el black cohosh en presentación líquida.



White peony

(paeonia lactiflor)

Para qué Sirve:

- Es usada en la medicina China y es usada de forma similar al vitex, en relación a los cambios de humor.
- Efectos antiinflamatorios.
- Se combina bien con hierbas adaptógenas, licorice root y canela.



Enlistamos otras hierbas adaptógenas que pueden servir de acuerdo al padecimiento:

- **Humor:** St. John's wort, damiana, albiza, bálsamo de limón.
- **Soporte para el estrés:** maca, ashwagandha, motherwort, holy basil, schisandra.
- **Desintoxicación para mejorar el balance hormonal:** la familia de los brócolis, schisandra, cúrcuma, dandelion, hoja de alcachofa, fibra, legumbres, linaza.
- **Para la niebla cerebral:** schisandra, gotu kola, Bacopa, rhodiola, lemon balm, rosemary o romero.
- **Energía:** rhodiola, ashwagandha, maca, holy basil, schisandra, green tea.
- **Dormir:** lemon balm, holy basil, passionflower, motherwort, magnolia, valeriana, hops.
- **Control de peso y azúcar:** hops, fenugreek, canela y alcachofa.