

Los suplementos herbales favoritos de las mujeres



La curación con plantas medicinales es tan antigua como la humanidad misma. Desde tiempos inmemoriales, las personas han buscado medicamentos para aliviar el dolor y curar diversas enfermedades.

DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

En cada época y siglo sucesivo, las propiedades curativas de ciertas plantas medicinales se han identificado, observado y transmitido a las generaciones posteriores. Este interés continuo y perpetuo por las plantas medicinales, dio lugar a la moderna y sofisticada forma actual de procesarlas y utilizarlas. Hoy en día muchas personas las cultivan, las recolectan y las estudian.

ALGUNAS DE LAS PLANTAS MÁS CONOCIDAS ENTRE LAS MUJERES POR SUS TRADICIONALES BENEFICIOS:

Aceite de Onagra

Ningún alimento contiene cantidades tan apreciables de GLA como las semillas de onagra. Estas flores luminosas

siguen siendo tan conocidas como siempre. Las investigaciones sugieren que el GLA del aceite de onagra es esencial para la piel. Un estudio reveló que tomar el aceite por vía oral mejoró significativamente la hidratación, la aspereza, la firmeza y la elasticidad de la piel.

También se cree que la sensibilidad a los cambios en los niveles hormonales

puede causar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) en las mujeres. Estas hormonas se ven influenciadas por ácidos grasos esenciales como el GLA del aceite de onagra, lo que indica su potencial para aliviar las molestias. Otros estudios demuestran que el aceite de onagra puede ayudar a aliviar los sofocos en mujeres menopáusicas, incluyendo su intensidad, frecuencia y duración. Un ensayo clínico reveló que,



La Ashwagandha ayuda a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y equilibrar las hormonas durante la menopausia

además del alivio de los sofocos, las participantes que tomaron el aceite también mejoraron otros aspectos, como las interacciones sociales y la sexualidad.

Aceite de borraja

Las flores azules de la borraja se han utilizado en ensaladas desde la época isabelina, y también se añadían al vino para alegrar el día. El aceite de borraja se extrae de las semillas, que poseen un alto nivel natural de GLA, un ácido graso omega 6 que el cuerpo utiliza para ayudar a regular ciertas hormonas, contribuyendo a mitigar síntomas del SPM como sensibilidad mamaria, hinchazón y cambios de humor. Investigaciones han evidenciado que el GLA es especialmente beneficioso para las mujeres durante la menstruación. El GLA también ayuda a mejorar la hidratación y elasticidad de la piel, siendo útil para combatir signos de envejecimiento y para tratar afecciones como eccema, dermatitis atópica y piel seca.



Aceite de borraja

Isoflavonas de soja

Es un nutriente vegetal puro presente en alimentos integrales a base de soja como el tofu y la leche de soja. La soja es uno de los cinco "cultivos sagrados", junto con el arroz, el trigo, la cebada y el mijo, que se ha utilizado en Occidente desde el siglo XX. Las isoflavonas de soja se han convertido en un suplemento popular entre las mujeres que se acercan o atraviesan la menopausia, y cada vez hay más pruebas de que pueden favorecer al mantenimiento de la salud ósea. El trébol rojo es una fuente de isoflavonas; sin embargo, en muchos complementos alimenticios se prefiere usar isoflavonas de soja, ya que están presentes de forma natural en nuestra dieta.



Aceite de onagra

Ashwagandha (Withania somnifera)

Es un arbusto perenne cultivado en zonas tropicales y subtropicales de Asia, África y Europa. Su nombre es porque sus raíces huelen a caballo mojado (as-hwa significa caballo y gandha significa olor). La raíz de ashwagandha se ha utilizado en los sistemas de medicina tradicional ayurvédica y unani de la India como adaptógeno.

El nombre de la especie, "somnifera", proviene del latín "inductor del sueño", lo que indica otra supuesta propiedad de esta planta. Además de inducir el sueño, la ashwagandha se promociona comúnmente para reducir el estrés y la ansiedad.

La revista del sector de la salud natural

SALUD, DIETÉTICA, TERAPIAS Y ECOLOGÍA



Visita nuestra
plataforma
mi herbolario

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



Web, Revista en papel,
Hemeroteca de la revista en formato digital,
Newsletter y Redes Sociales

Suscríbete
a nuestro
newsletter
gratuito
escaneando
este código





Varios estudios científicos demostraron que la acción del Myo-inositol puede ser beneficiosa para la mujer en edad fértil, recuperando la ciclicidad menstrual y la ovulación

La ashwagandha es rica en fitoquímicos, incluyendo lactonas esteroideas (conocidas como withanólidos) y alcaloides. Si bien se cree que los withanólidos son responsables de muchos de los efectos propuestos de la ashwagandha, la evidencia de estudios preclínicos sugiere que otros componentes no withanólidos también podrían serlos.

Un estudio piloto, que buscaba determinar la eficacia y seguridad de un suplemento de extracto de raíz de ashwagandha de alta concentración, para mejorar la función sexual en mujeres sanas, dio como resultado una mejoría, en comparación con el placebo.

Otro estudio halló que un extracto de raíz de ashwagandha de espectro completo y alta concentración mejoraba de forma segura y eficaz la resistencia al estrés y, por lo tanto, la autoevaluación de la calidad de vida. Es un apoyo durante la menopausia, ya que ayuda a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y equilibrar las hormonas.

Extracto de Vitex o sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*)

Los frutos de vitex se han utilizado para una variedad de síntomas endocrinos y regenerativos, que incluyen ciclo irregular, síndrome de ovario poliquístico, infertilidad, síndrome premenstrual, depresión posparto, calambres menstruales y menopausia. Sus acciones se atribuyen a su actividad sobre la glándula pituitaria, y se conoce por promover el equilibrio de la secreción de prolactina, de los niveles de estrógeno y progesterona, y por su papel en la producción de la hormona luteinizante.

Una revisión que incluyó 161 referencias sobre el género vitex, concluyó que las hojas y frutos de *V. agnus-castus* Linn.

(Verbenaceae) se han utilizado tradicionalmente en el tratamiento de dolencias femeninas (regular el ciclo menstrual, reducción de la tensión y la ansiedad de los síntomas premenstruales, y tratar algunos síntomas de la menopausia y el acné inducido por hormonas).

Otro artículo de revisión, que se realizó mediante la búsqueda de estudios en las bases de datos PubMed, Medline, Web of Science e IranMedex, demostró que el *Vitex agnus-castus* contribuye al tratamiento del síndrome premenstrual (SPM). Asimismo, encontró que es beneficioso para los trastornos de infertilidad. Los compuestos dopaminérgicos presentes en esta planta ayudan a tratar la mastodinia premenstrual, así como otros síntomas del síndrome premenstrual.

Precaución: La mayoría de los extractos herbales están contraindicados durante el embarazo y la lactancia. Además, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplementación con extractos herbales, especialmente si se está tomando otros medicamentos o se tienen condiciones médicas preexistentes.

Las isoflavonas de soja se han convertido en un suplemento popular entre las mujeres que se acercan o atraviesan la menopausia

Myo-Inositol, un nutriente no esencial o condicionalmente esencial

Estructuralmente similar a la glucosa, es un compuesto similar a las vitaminas que participa en la señalización celular. El cuerpo produce su propio Myo-inositol a partir de la glucosa, y encontramos grandes cantidades en los nervios de la médula espinal, el cerebro y el líquido cefalorraquídeo.

Varios estudios científicos, respaldados por más de 10 años de evidencia, demostraron que la acción del Myo-inositol puede ser beneficiosa para la mujer en edad fértil, recuperando la ciclicidad menstrual y la ovulación; disminuyendo el tiempo medio hasta la primera ovulación y optimizando la calidad ovocitaria y los posibles problemas de fertilidad.

Existen múltiples estudios que evalúan sus efectos beneficiosos sobre parámetros metabólicos y hormonales. Su incidencia favorable en la resistencia insulínica, en el perfil lipídico, y en la disminución de los niveles sanguíneos de andrógenos, puede mejorar los signos frecuentemente encontrados ya descritos en mujeres con SOP como son: acné, hirsutismo, obesidad, riesgo cardiovascular y los síntomas asociados al síndrome premenstrual, conocidos como trastorno disfórico premenstrual, depresión, ansiedad y cambios de humor.

Muchos alimentos lo contienen, sin embargo, las fuentes más comunes son los cereales integrales sin procesar, los cítricos, las ciruelas pasas y la levadura de cerveza, adecuados para el apoyo general del sistema nervioso y para problemas específicos de salud femenina.