

Virginie Peytavi

Salud femenina al natural

Cuida tus hormonas
con plantas medicinales



zenith

Virginie **Peytavi**

SALUD **FEMENINA** **AL NATURAL**

Cuida tus hormonas con plantas medicinales

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Ma phyto au féminin*

Primera edición: mayo de 2022

© Éditions Jouvence, 2020

Editions Jouvence S.A., -Route de Florissant 97, CH-1206 GENEVE (Switzerland)

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

El autor ha tenido especial cuidado al escribir este libro en francés. Si, no obstante, pudieran aparecer errores o inexactitudes en la presente versión, el autor no se hace responsable de la elección de los términos específicos de la traducción al español.

© de la traducción, Lara Cortés Fernández, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© del diseño y de las ilustraciones del interior, Rosa Carbonell

ISBN: 978-84-08-25614-4

Depósito legal: B. 6.550-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

¡Pon a prueba tus conocimientos!.....	6
Introducción	8
Advertencia	9

Parte 1: Las hormonas y el ciclo menstrual11

1. Las hormonas femeninas: algunos datos	12
Los estrógenos	12
La progesterona	13
La FSH u hormona foliculoestimulante	13
La LH u hormona luteinizante	13
2. El ciclo menstrual: la mecánica de fluidos	14
3. El tiroides.....	16
Hipotiroidismo	17
Hipertiroidismo	18
4. Los disruptores endocrinos	19
¿Cómo evitarlos?	20

Parte 2: Las diferentes etapas hormonales en la vida de una mujer....23

1. De la pubertad a la perimenopausia	24
La amenorrea	24
El síndrome premenstrual y la dismenorrea	25
Los diferentes trastornos y las plantas aplicables a cada uno de ellos	27
2. El embarazo.....	39
Los diferentes trastornos y las plantas aplicables a cada uno de ellos ¿Qué plantas no se deben tomar bajo ningún concepto durante el embarazo?.....	39
El parto	43

3. La perimenopausia	45
4. La menopausia	46
Los diferentes trastornos y las plantas aplicables a cada uno de ellos	47
5. Un poco de información acerca de la soja y los fitoestrógenos	52
¿Qué es un fitoestrógeno?	52
El caso particular de la soja	53
6. Bonus	54
La carga mental	54
El cortisol: ¿la hormona enemiga?	56
¿Cómo mantener el equilibrio?	56
Nuestras plantas aliadas para estos momentos	57

Parte 3: Las plantas que nos acompañan

1. ¿Qué es una planta medicinal?	60
2. ¿Por qué y cómo utilizar las plantas medicinales?	61
3. ¿En qué formas?	62
La infusión	62
La decocción	63
Los extractos fluidos	64
Otras formas	65
4. ¿Se pueden mezclar las plantas?	66
5. Las plantas drenantes	67
6. Precauciones de uso	67

Parte 4: Mi herbolario

Breve bibliografía	124
Glosario	126



PARTE 1

LAS HORMONAS Y EL CICLO MENSTRUAL

Los secretos de nuestra alquimia interior

Nuestras hormonas son mensajeros químicos que las glándulas endocrinas envían a todo nuestro organismo para que actúen sobre nuestros órganos. Circulan por nuestro cuerpo, influyen en nuestro metabolismo y lo regulan.

El sistema endocrino es, junto con el nervioso, la mayor herramienta de comunicación de nuestro organismo.

1. Las hormonas femeninas: algunos datos

Los estrógenos y la progesterona se secretan en los ovarios, cuya actividad, a su vez, está controlada por la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH).

El responsable de la secreción de la FSH y de la LH es **el eje hipotálamo-hipofisario*** del cerebro.

El hipotálamo, de un tamaño apenas superior al de una almendra, es **el director de orquesta que supervisa la producción de hormonas** y ciertas funciones vitales relacionadas con la regulación, los hábitos alimentarios, el peso, las emociones, el comportamiento sexual... Su influencia se explica por la acción que ejerce sobre la hipófisis (que, por su parte, tiene un tamaño similar al de un guisante).

El hipotálamo recibe constantemente la información que le llega de otras zonas del cerebro a través de los neurotransmisores (dopamina, noradrenalina, serotonina, endorfinas) y procesa los datos acerca del nivel de impregnación hormonal de nuestro organismo (es decir, realiza una especie de retrocontrol) para solucionar los casos de excesos o insuficiencias.

Una alteración de carácter psicológico puede tener un impacto en el funcionamiento de este eje y provocar una carencia o una sobreproducción hormonal.


Los estrógenos

Estradiol, estrona, estriol... Estos estrógenos impulsan el desarrollo de los órganos femeninos, estimulan el crecimiento de los pechos, aumentan el grosor de la pared interna del útero (el endometrio) durante el ciclo menstrual, mantienen la lubricación y el flujo sanguíneo de la vagina, proporcionan protección a los huesos al actuar sobre el metabolismo fosfocálcico* y refuerzan así la estructura ósea (lo cual puede explicar por qué tras la menopausia aumenta la osteoporosis).

También influyen en nuestro estado psicológico, en nuestro ánimo y en la calidad de nuestra piel.

La progesterona

La progesterona, que se produce en el momento de la ovulación, es la hormona de la gestación: prepara el endometrio para que acoja el óvulo fecundado y le ayuda a mantenerlo. Además, inhibe la actividad muscular del útero.



La FSH u hormona foliculoestimulante

Esta hormona actúa sobre los ovarios, ayudando a madurar sus folículos* (es decir, las células en cuyo interior se encuentra el óvulo) durante las dos primeras semanas del ciclo.

Cuando un folículo está listo, se liberan más estrógenos en el torrente sanguíneo, que llegan así hasta el cerebro para indicarle que debe detener la producción de FSH y comenzar a liberar LH. Un aumento en los niveles de FSH puede indicar que se está reduciendo la producción de óvulos.

La LH u hormona luteinizante

Su papel es activar la ovulación: esta hormona envía al folículo una señal para que libere el óvulo que contiene. Así pues, interviene, junto con la FSH, en la maduración de los folículos ováricos y, más adelante, en la transformación del folículo en cuerpo lúteo o cuerpo amarillo (que se llama así porque tiene realmente este color). La función de este cuerpo amarillo es segregar progesterona.

Los niveles de hormonas FSH y LH permiten diagnosticar la infertilidad y pueden explicar el retraso o el adelanto de la regla.

Estas hormonas son sumamente sensibles y están presentes en concentraciones muy bajas. Cualquier cambio en sus niveles genera alteraciones en el organismo. Por eso, basta con una

pequeñísima cantidad de disruptores endocrinos para desequilibrar todo el sistema.

El desequilibrio hormonal, especialmente entre los estrógenos y la progesterona, se considera a menudo la causa de trastornos fisiológicos y emocionales.

Muchas veces los niveles de estrógenos son superiores a los de progesterona. En tal caso, se habla de *hiperestrogenismo**. En este caso, las plantas pueden ayudarnos a mantener nuestro equilibrio hormonal.




UN DATO INTERESANTE

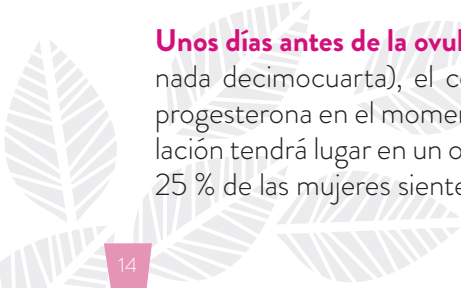
El hígado desempeña un papel crucial en la regulación hormonal: cuando hay demasiadas hormonas en el organismo, se encarga de degradarlas. Por eso es fundamental pensar también en él cuando se tratan los desajustes hormonales.

2. El ciclo menstrual: la mecánica de fluidos

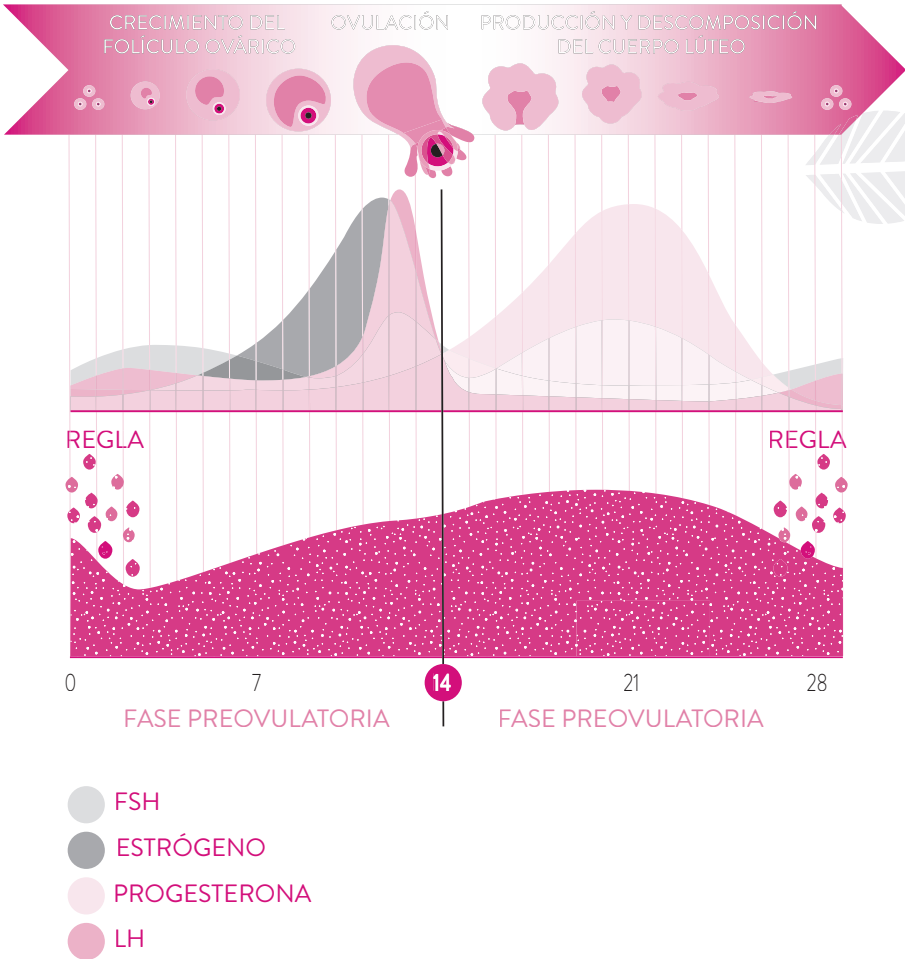
Se considera que este ciclo comienza el primer día de la regla y acaba el día anterior a la regla siguiente.



El primer día de la regla, el cerebro (en concreto, el eje hipotálamo-hipofisario) lanza la señal de «secretar FSH para estimular los ovarios». Durante catorce días, la FSH, a su vez, estimulará la secreción de estrógenos.



Unos días antes de la ovulación (que suele tener lugar en la jornada decimocuarta), el cerebro secreta LH, que producirá la progesterona en el momento de la ovulación. Cada mes, la ovulación tendrá lugar en un ovario diferente. Aproximadamente un 25 % de las mujeres siente dolor durante la ovulación.



El endometrio (recubrimiento interno del útero) aumenta su grosor con el fin de prepararse para acoger el óvulo. La temperatura corporal se eleva. Ciertas células adquieren un mayor volumen y acaban dando lugar a una estructura específica: el cuerpo lúteo.

Si el óvulo no se fecunda, el cuerpo lúteo se descompondrá pasados entre doce y catorce días.

El cerebro dejará de secretar FSH y LH y los ovarios detendrán la producción de estrógenos y progesterona. Esta reducción de los niveles hormonales provocará una serie de contracciones, que, a su vez, desencadenarán la regla. El útero se contrae y la parte superficial del endometrio se despega de la pared uterina. La regla comienza: es el fin de este ciclo y el inicio del siguiente.

Si el óvulo se fecunda, el cuerpo lúteo se mantiene y ayuda a que el embarazo continúe.

Se calcula que cada mujer pierde de media unos seiscientos cincuenta mililitros de sangre al año debido a la regla. **Por eso, las mujeres necesitan más aporte de hierro que los hombres** (y la ortiga es una planta ideal en este sentido, por su alto contenido en minerales).

3. El tiroides

Situada en la base del cuello, **la glándula tiroides contribuye al correcto funcionamiento de numerosos órganos responsables de la regulación** del sueño, del estado de ánimo, del ritmo cardíaco, del peso, de la temperatura corporal, de la sudoración...

El tiroides segrega tiroxina (o T4), calcitonina (que interviene en el metabolismo del calcio) y triyodotironina (o T3).

La famosa TSH (*thyroid-stimulating hormone* u hormona estimulante del tiroides), producida por la hipófisis (¡sí, aquí tenemos a esta glándula otra vez!), estimula la secreción de estas hormonas. A veces, la ruta entre el cerebro y el tiroides se ve perturbada... Por ejemplo, cuando la cantidad de serotonina o de dopamina es demasiado baja, puede producirse una modificación de los niveles de TSH.

¡Oh, no! ¡Otro de los problemas relacionados con el estrés! Precisamente este fenómeno aumenta el cortisol (la hormona

del estrés) y desencadena la secreción de neurotransmisores que obstaculizan la actividad del tiroides. ¡Anda que no te han dicho veces eso de «tienes que dejar de estresarte»! Pan comido, ¿verdad?

Pero los problemas de tiroides también pueden deberse a factores genéticos o autoinmunes, a carencias de yodo o a intoxicaciones (por plomo o radiactividad).

En Francia, seis millones de personas presentan problemas en esta glándula.¹

Hipotiroidismo



DEFINICIÓN

Insuficiencia de hormonas tiroideas en el organismo.

Sus síntomas suelen ir ligados a una ralentización: fatiga, sensación de frío, palidez, calambres musculares, hormigueo en las extremidades, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, aumento de peso, estreñimiento, depresión, insomnio... El hipotiroidismo se trata con medicamentos que sustituyen a las hormonas tiroideas.

Para prevenir esta dolencia, las personas que viven en entornos donde el yodo está poco presente de forma natural pueden resolver esa carencia tomando suplementos. Ciertas algas como la laminaria del Japón (*Laminaria japonica*) contienen yodo entre sus principios activos y, además, ayudan a atrapar y eliminar metales pesados.

1. La Asociación Española de Cáncer de Tiroides informa, en una publicación en su web de fecha de 24 de mayo de 2019, de que en España en torno al 10 % de la población (es decir, aproximadamente 4,7 millones de personas) padece alguna enfermedad tiroidea. Fuente: <https://www.aecat.net/2019/05/24/el-10-de-la-poblacion-en-espana-sufre-alguna-alte-racion-del-tiroides-pero-la-mitad-lo-desconoce/>. (N. de la t.)

En fitoterapia elegiremos plantas que permitan recobrar la vitalidad y la energía y que aporten calor. En este sentido, las plantas adaptógenas* (que aumentan la capacidad de nuestro cuerpo para adaptarse al estrés), como el *ginseng* o la *rodiola*, son interesantes.

Además, un estudio sobre la *Withania somnifera*, utilizada en casos graves de fatiga, demuestra que, en los ratones, esta especie vegetal provoca un aumento de los niveles de T3 y T4.

Pero hay otras plantas muy comunes que también estimulan el tiroides: el tomillo, el romero, el jengibre, la canela, el ajo...

Hipertiroidismo



DEFINICIÓN

Exceso de hormonas tiroideas en el organismo.

Se trata de una dolencia menos frecuente. Sus síntomas son taquicardias, agitación, temblores, exceso de sudoración, hipertermia, pérdida de peso, diarrea, alteraciones del estado de ánimo, problemas de sueño...

Los medicamentos utilizados para tratarla son los antitiroideos.

En fitoterapia, la planta utilizada para el hipertiroidismo es la menta de lobo (*Lycopus europaeus*), en forma de tintura*, en dosis de treinta gotas, tres veces al día.

También hay otras plantas que reducen la actividad del tiroides, como el lúpulo, la melisa y el espino albar.

La alimentación es otro factor importante. La familia de las coles (brasicáceas) es conocida precisamente por sus componentes activos para el tiroides, que reducen la actividad de esta glándula al bloquear la absorción de yodo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos componentes desaparecen con la cocción.

Las brasicáceas se deben consumir crudas en caso de hipertiroidismo y cocinadas en caso de hipotiroidismo. Esta norma es aplicable a todos los tipos de coles (repollo, coles de Bruselas, coliflores, coles chinas, brócolis), así como a los rábanos, los nabos y la mostaza.

4. Los disruptores endocrinos



DEFINICIÓN

Sustancias ajenas al organismo que interfieren en el sistema endocrino (órganos de secreción de las hormonas), lo alteran y perturban su funcionamiento.

Parecen provocar ciertos cánceres hormonales (de mama, de cuello uterino, de testículos, de próstata) y la reducción de la fertilidad, pero también trastornos cognitivos y hasta diabetes.

Lo hacen bloqueando, modificando o imitando la acción de las hormonas, sobre todo de los estrógenos, los andrógenos (en el caso de los hombres) y las hormonas tiroideas. Se fijan en los receptores y generan una «respuesta» que da lugar a consecuencias nefastas.

¡Las fuentes de exposición a estos disruptores se encuentran por todas partes!: en el agua, en los alimentos con restos de pesticidas y medicamentos, en los productos cosméticos o de higiene, en la ropa, en los juguetes, en cualquier tipo de plástico (a través del BPA y de los ftalatos), en todas las sustancias químicas sintéticas, como los herbicidas, los pesticidas o los retardantes de llama (presentes en las espumas, las alfombras o los aparatos eléctricos), en el jardín, en casa, en el coche...

Su impacto también depende de la dosis en la que se presentan, de los efectos de su combinación con otras sustancias y de la acumulación, factores a los que podemos estar más o menos expuestos según nuestra profesión y el entorno en el que vivamos.



UN DATO INTERESANTE

Según un estudio del Instituto Nacional de Vigilancia Sanitaria de Francia, ¡son los franceses quienes presentan un nivel más elevado de pesticidas agrícolas en sangre!

¿Cómo evitarlos?

- **Ventila** tu casa durante al menos quince minutos cada día.
- **Consume siempre que te sea posible productos sanos y procedentes de la agricultura ecológica:**
 - Alimentos: ¡que sean ecológicos de verdad! Cuidado con las grandes (y muy grandes) superficies...
 - Cosméticos: maquillaje, esmaltes de uñas, cremas solares... Hoy en día existen multitud de propuestas a base de productos naturales o para hacer en casa.
 - Artículos de higiene: los champús, los geles de ducha y las pastas de dientes (que a menudo se venden en envases de plástico) se pueden sustituir por fórmulas sólidas. También conviene apostar por los pañales y las compresas reutilizables. Yo misma he probado las compresas lavables para poder hablar por experiencia: ¡resulta que son geniales! No puedo decir lo mismo de los pañales de tela para bebés, que en su momento me complicaron un poco la vida (bueno, es posible que yo tampoco les pusiese todo el empeño necesario). Dicho esto, he de admitir que conozco algunas familias que están encantadas con esta opción y que no la cambiarían por ninguna otra.
 - Productos para la limpieza: el vinagre blanco, el bicarbonato y el jabón negro son alternativas naturales muy eficaces para limpiar la casa.
- **Di adiós a los utensilios de plástico, los embalajes y el film para la conservación de alimentos.** Sustituye el plástico por el vidrio (en el caso de platos y botellas). La madera (sin tratar), el acero inoxidable, el hierro fundido y la cerámica son materiales perfectos para los utensilios de cocina.

- **Evita las pinturas tóxicas y las moquetas** (que a menudo vienen ya tratadas y, además, acumulan polvo).
- **Compra objetos de segunda mano** (ropa, muebles, juguetes). Los productos textiles están repletos de agentes químicos. Antes de estrenar alguna prenda, lávala. Apuesta por las fibras naturales (lino, cáñamo, bambú).
- **Filtra el agua corriente** directamente en el grifo (parece que es mejor que hacerlo mediante una jarra filtradora). Si prefieres la opción de la jarra, puedes utilizar carbón activo o bolas cerámicas, que se colocan en el fondo del recipiente.
- **Ayuda al hígado en su trabajo** de eliminación del exceso de hormonas, sobre todo de los xenoestrógenos* (estrógenos procedentes de fuera del organismo). Algunos alimentos facilitan la evacuación de las sustancias no deseadas que se encuentran en nuestro cuerpo: las algas, el zumo de aloe vera, las especias (la cúrcuma, el anís estrellado, el jengibre, la canela...) y, en general, las frutas y las verduras (ecológicas, evidentemente).

