



Etapas de la mujer



Edad infantil

- Caries
- Problemas del aparato locomotor
- Alergias
- Problemas respiratorios
- Infecciones: oído, orina, virosis, etc
- Irritaciones de la piel (también vaginal)
- Problemas gastrointestinales
- Problemas de visión
- obesidad



Menarquia y Pubertad

- Comienzo de la secreción pulsátil de la hormona liberadora de gonadotrofinas (GnRH) que determina que la pubertad ocurra antes o después.
- Transformaciones físicas: crecimiento, aparición de senos y botón mamario, vello, etc.
- 10-12 años.

Alteraciones: peso corporal insuficiente, estrés, disforia.
Problemas de irregularidades menstruales, dismenorrea,
SPM



Menarquia y Pubertad

- Suplementos nutricionales: complemento a la comida
- Omega 3-6
- Analgésicos y anttinflamatorios
- Cremas y limpiadores antiacné, bardana
- Multivitamínicos, energizantes
- Memoria, concentración



Edad fértil/ adultez

- Prevenir y tratar infecciones urovaginales.
- Tratar disfunciones del ciclo menstrual
- Multivitamínicos y minerales
- Complementos de apoyo neuroemocional, memoria
- Complementos de apoyo digestivo-intestinal
- Complementos para el metabolismo: control de peso, colesterol, índice glucémico.
- Complementos para piel

SERVICIOS Y MAQUINARIA ADAPTADA



Ciclo menstrual

DISMENORREA

- Almohadilla eléctrica
- Relajantes musculares: Magnesio
- Omega 6, borraja
- cremas de árnica
- Curcumina, harpagofito

Glutamina

- Homeopatía (Colocynthis...) •

AINES

- Boswellia

TENS, acupuntura

Compresas (normales, algodón)

Tampones (normales, algodón)

Braguitas para la regla

Toallitas higiénicas

Copas menstruales.



Ciclo menstrual

ENDOMETRIOSIS:

- Enzimas digestivas
- Plantas inmunomoduladoras
- Vitamina D
- Cúrcuma
- Vitamina C. B
- Omega 3
- Cannabidiol
- Probióticos
- Antioxidantes: NAC, resveratrol

SOP

- Vitez
- cimicifuga
- resveratrol
- fenogreco
- control glicemia:
cromo,
glucomanano
- AE



Surtido clave disfunciones ciclo menstrual

- Cofactores: complejo B, vit D, NAC
- omega 3-6
- analgésicos y antiinflamatorios (oral y tópico),
- enzimas digestivas
- Vitex
- copa menstrual y braguitas
- magnesio, AE
- Almohadilla, parches
- SERVICIO NUTRICIÓN

Preguntar si vienen a
por AINES



REDUCIR PROGESTERONA:

- Vitamina E
- Ácidos Grasos
- Melatonina.
- Aminoácidos, Gingko (memoria)
- Reducir cafeína
- Antioxidantes

AUMENTAR PROGESTERONA

- Descansar y dormir bien
- Alimentos con fibra
- Frutas y verduras
- Omega 3
- Ejercicio físico (fase lútea)
- Reducir y controlar el estrés
- Control de la glicemia
- Zinc, vitamina E, l-arginina, melatonina, vitamina C
- Fenogreco
- Vitex



SUBIR ESTRÓGENOS:

- Ejercicio físico suave
- Vitamina B12, B6, lácteos.
- Incrementa el consumo de soja (fitoestrógenos)
- Vitamina D, C, E
- Gestión del estrés
- Mejora la higiene del sueño y ritmos circadianos (melatonina)
- Semillas de de lino y de sésamo

BAJAR ESTRÓGENOS:

- Progesterona, vitex, probióticos, vit. D, A, C, E, Selenio, Magnesio, B12, ácido fólico, cromo, calcio, ácidos grasos omega-3, aceite borraja.
- Metionina, colina, mg
- Glutamina, fibra
- Eliminar tóxicos: clorella
- Vitaminas B
- Calmantes estrés



Alteraciones hormonales

- cofactores: ácido fólico, ca, etc
- complejo B
- Magnesio, selenio
- detox hepática: romero, bardana, cardo, etc
- aminoácidos
- NAC, vit c, quercetina, zn
- Vitex
- semillas de lino (progesterona)
- probióticos
- omega 3
- adaptógenos: rhodiola, aswaghanda
- melatonina
- cannabidol, cúrcuma, harpagofito
- glutamina

Buenas alimentación
Estrés
Dormir
Ejercicio físico
Control glicemia

1. Trabajar intestino e hígado
2. Cofactores
3. Eje HPA-HPG



Infecciones

CISTITIS/ VB:

- Gayuba
- Arándano rojo (PAC), D-manosa
- Propolis, vit C, D, Se
- AE Orégano, Canela de China, rábano, enebro
- semillas de pomelo
- glutamina
- probióticos
- Laxante/ fibra
- Ácido láctico/ CLX
- Eje HPA: zn, rhodiola

CÁNDIDA:

- semillas de pomelo, orégano, ajo, ac caprílico
- Lactobacillus
- Equinacea, vit C
- chlorella (tóxicos)
- glutamina, vit A, E
- probióticos
- cromo, ↓IG
- detox



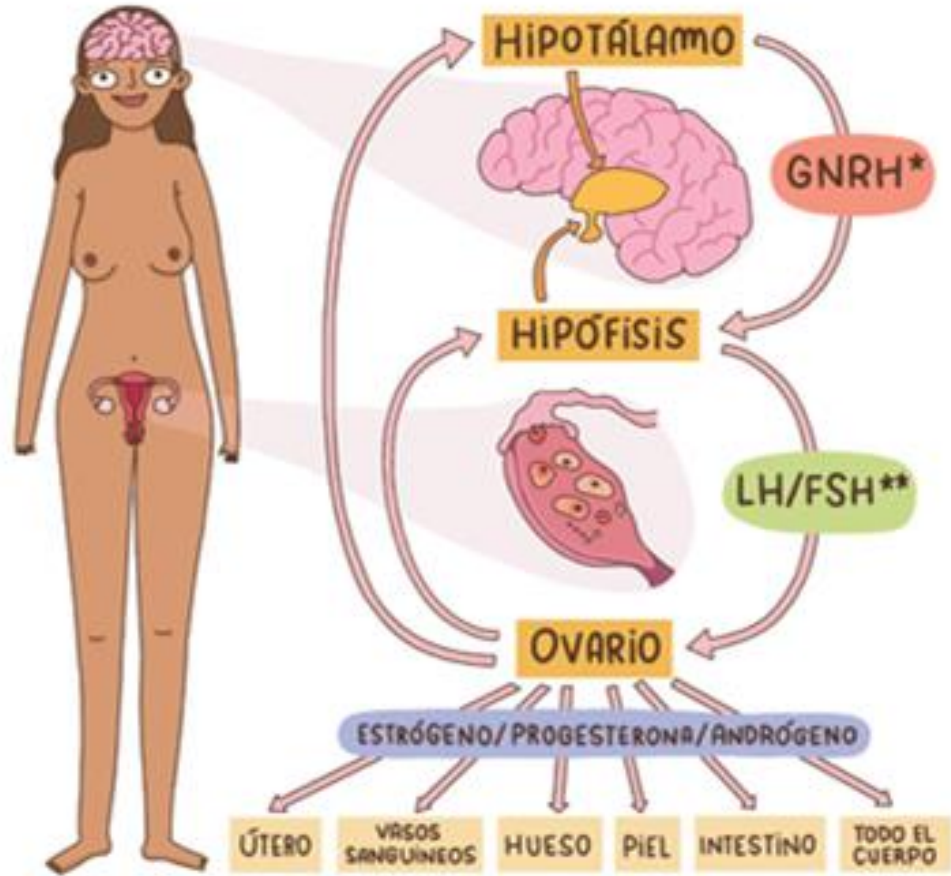
Higiene íntima

- Cremas hidratantes y calmantes
- Lubricantes
- Higiene íntima específica (preventiva y en infección)
- Óvulos:
 - regeneradores
 - ácido láctico
 - clorhexidina
- Cremas con estrógenos (atrofia)
- Omega 6/ borraja
- cofactores
- mucosas (vit A, E)
- Suelo pélvico (colágeno)



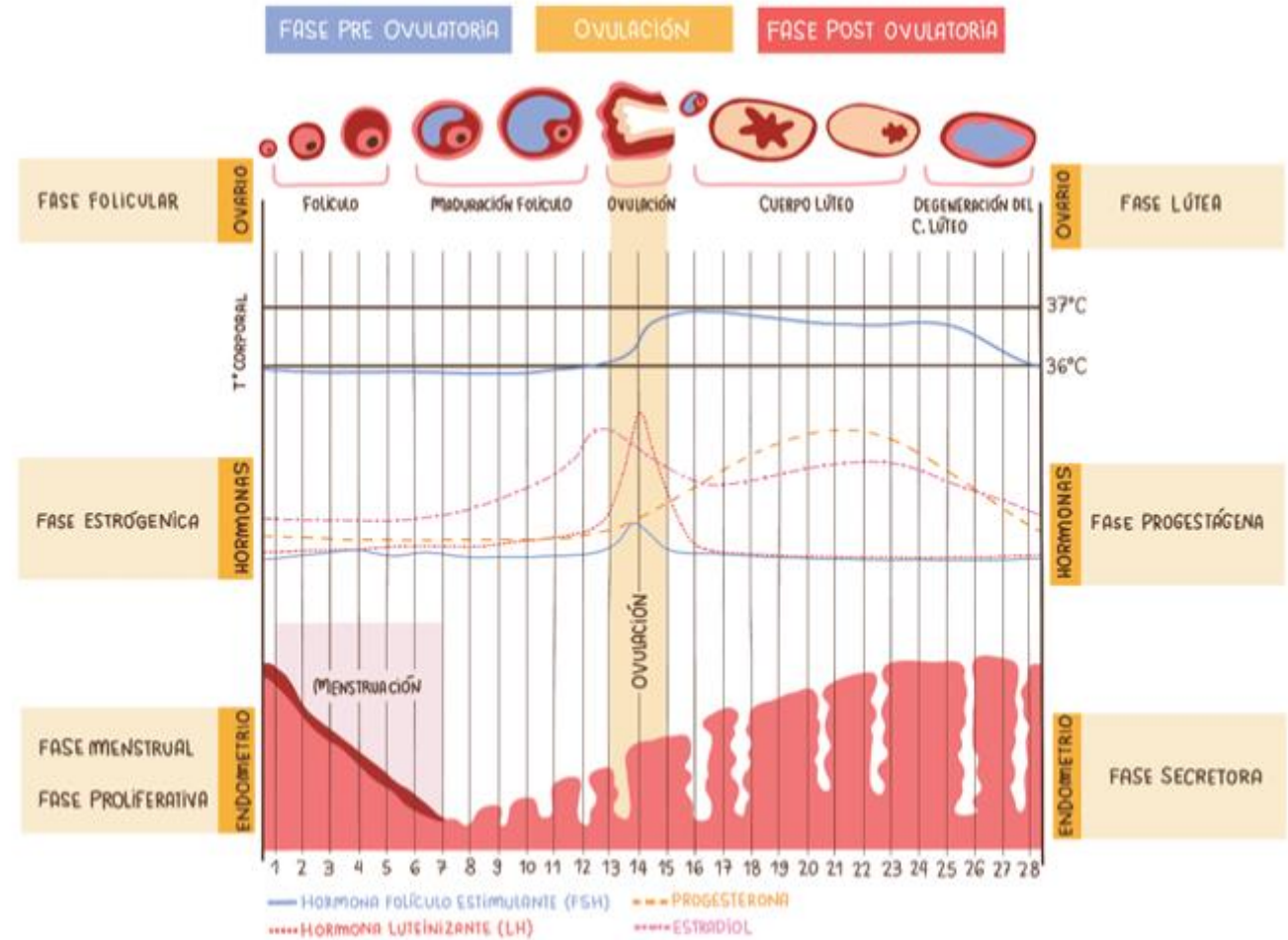
Métodos anticonceptivos

- Preservativos
- Métodos hormonales:
 - Oral (píldora)
 - Transdérmico (parches)
 - Transvaginal (anillo vaginal)
- Anticoncepción de emergencia
- DIU



*HORMONA LIBERADORA DE GONADOTROFINAS (GNRH)

**GONADOTROFINAS LH/FSH





Fertilidad

Causas:

- Factores genéticos
- Problemas estructurales
- Estrés
- Factores endocrinos
- Inflamación de bajo grado
- Desórdenes de la tiroides
- Disfunciones mitocondriales y Oxidación
- Infecciones

