

Cimicifuga racemosa e Trifolium pratense — Suporte Fitoterápico no Climatério

Aprofundamento 13

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 31/01/2026

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre cimicifuga racemosa e trifolium pratense: suporte fitoterápico no climatério na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/cimicifuga-racemosa-e-trifolium-pratense-suporte-fitoterapico-no-climaterio-2026-01-31>

Alternativas fitoterápicas naturais para o alívio de ondas de calor (fogachos), sudorese noturna e irritabilidade na menopausa.

Glicosídeos Triterpênicos de Cimicifuga (Actaea racemosa)

Apresentam ação moduladora seletiva sobre receptores de estrogênio (SERM-like) e receptores serotoninérgicos centrais, aliviando os fogachos sem estimular a proliferação do endométrio.

Isoflavonas de Trevo-Vermelho e Soja

Fitoestrógenos com estrutura química semelhante ao 17-beta-estradiol que se ligam preferencialmente aos receptores estrogênicos beta.

Dica acadêmica do Professor

Excelente escolha para mulheres que buscam alívio dos sintomas vasomotores sem fazer reposição hormonal sintética convencional.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo
Educação Farmacêutica · Publicação de 31/01/2026 às 00:18.