
DEFINICIONES

Se define el término dismenorrea como el dolor abdominal o pélvico que aparece inmediatamente antes de la menstruación o coincidiendo con ella.

Puede considerarse el problema ginecológico más frecuente en la mujer joven, aunque se barajan diferentes datos sobre su incidencia: Andersch en 1982 realizó un estudio sobre la incidencia de la dismenorrea en la población femenina de 19 años en una ciudad sueca, encontrándose presente en un 72,4% de la población estudiada y según el estudio de la national Health Examination Survey en 1981 se presenta en un 59,7% de la población femenina entre 12 y 19 años.

Debemos considerar asimismo que constituye la primera causa de pérdida de horas de trabajo y escuela: hasta 140 millones de horas al año en EE.UU. En el estudio de Andersch anteriormente citado, se detectaba que hasta un 50% de las encuestadas habían sufrido absentismo por esta causa, y entre ellas un 8% lo hacían mensualmente.

Del mismo modo, destaca la alta incidencia de toma de analgésicos que conlleva (38,2%) en muchas ocasiones en forma de automedicación, y utilizando analgésicos (como el paracetamol) de baja efectividad en este proceso.

Tabla 1	Sintomatología general que acompaña a la dismenorrea
Náuseas y vómitos	89%
Fatiga	85%
Nerviosismo	67%
Lumbalgia	60%
Mareos	60%
Diarrea	60%
Cefalea	45%

Tomado de Anne Colston

Para clasificar su intensidad se adoptó un criterio internacional según las jornadas de trabajo que pierde la paciente:

- Dismenorrea leve: Incapacidad durante media jornada.
- Dismenorrea mediana: Incapacidad de una jornada.
- Dismenorrea grave: Incapacidad de más de una jornada.

Tabla 2		Clasificación según grado de afectación	
	<i>Duración</i>	<i>Síntomas generales</i>	<i>Actividad diaria</i>
Ligera	1º día	No	No afectación
Moderada	1º y 2º día	Sí	Algo alterada
Severa	Antes menstruación Dolor intenso	Sí	Alterada/ absentismo

CLASIFICACION

A- Dismenorrea Primaria

Cuando el dolor menstrual se observa en ausencia de patología orgánica demostrable.

B- Dismenorrea Secundaria

El dolor menstrual suele estar relacionado con enfermedades pélvicas específicas como: Endometriosis, adenomiosis, enfermedad pélvica inflamatoria, tumores, estenosis cervical, anomalías uterinas, congestión pelviana y DIU.

Etiopatogenia

La dismenorrea es uno de los más frecuentes problemas ginecológicos en la mujer joven, en la que constituye una importante causa de absentismo laboral o escolar, así como de automedicación. Los autores analizan las características clínicas de la dismenorrea, que deben conducir a la diferenciación entre dismenorrea primaria y secundaria u orgánica, debido al diferente pronóstico y tratamiento entre ambas. La patogenia de la dismenorrea parece claramente relacionada con el metabolismo de las prostaglandinas menstruales, y es por esa razón por la que inhibidores de las prostaglandinas se han convertido en uno de los pilares del tratamiento.

Los factores psicológicos y el factor cervical, han perdido valor como causa fundamental de la dismenorrea.

Hoy se valora fundamentalmente el papel de las hormonas y de las prostaglandinas (PG).

Hormonas. La dismenorrea primaria se asocia con:

- Ciclos ovulatorios.
- Aumento de vasopresina en plasma.
- Elevación de la actividad uterina con aumento del tono basal, presión intrauterina y frecuencia de las contracciones con disminución del flujo sanguíneo e isquemia uterina.

Prostaglandinas. En mujeres con dismenorrea primaria:

- Los niveles de PG en plasma, endometrio y sangre menstrual son más elevados que en las mujeres que no tienen dismenorrea.

- Los síntomas de la dismenorrea primaria son semejantes a los efectos indeseables de las PG F2-alfa (calambres uterinos, náuseas, vómitos, cefalea, diarrea ...).
- Los inhibidores de la síntesis de PG mejoran la dismenorrea.

Un factor fundamental en la patogenia de la dismenorrea primaria es la liberación de PG procedentes de la desintegración del endometrio. El incremento de la concentración de PG en la sangre menstrual está directamente relacionado con un aumento en la sensación de dolor menstrual de tipo cólico.

El proceso de las contracciones uterinas comienza con la regresión del cuerpo lúteo y la caída de los niveles de progesterona, que normalmente mantiene el tejido endometrial. La fragilidad de los lisosomas y las lisis de los mismos, inducen la liberación de fosfolipasas. El fosfatidil-glicerol de la membrana celular, es hidrolizado, liberándose ácido araquidónico. Este ácido araquidónico se metaboliza para formar un grupo de precursores que se transforman en las PG F2-alfa y PG E2.

Se supone que la dismenorrea primaria se produce por un aumento de PG, que a su vez, origina un incremento de la contractilidad con disritmia uterina, lo que conduce a una isquemia del útero, que unidos a un aumento de la sensibilidad de las terminaciones nerviosas, conducen al dolor de la menstruación.

La etiología de la dismenorrea secundaria hay que buscarla en las alteraciones orgánicas que acompañan a la enfermedad, aunque el dolor puede exacerbarse por aumento de PG F2-alfa, como puede ocurrir en endometriosis, miomas y DIU.

SINTOMATOLOGIA Y DIAGNOSTICO

Los síntomas suelen aparecer después de muchos meses ó 1 ó 2 años de la menarquía, cuando los ciclos se hacen ovulatorios. Suelen ser nulíparas ya que el parto, independiente de la vía, hace desaparecer la sintomatología.

El dolor comienza antes o al iniciarse la menstruación y continúa durante el primer día y a veces el segundo. Se localiza por encima de la sínfisis del pubis y puede ser más o menos agudo, espasmódico, como calambres, con irradiación lumbo-sacra y/o en ambos muslos; se acompaña de cefalálgias, náuseas, vómitos, anorexia, diarrea, cansancio y nerviosismo.

El diagnóstico se hará por la anamnesis, la exploración bimanual, que en la dismenorrea primaria será absolutamente normal, y la ecografía que es negativa. La laparoscopia, en pacientes jóvenes diagnosticadas de dismenorrea primaria ha permitido observar endometriosis.

El diagnóstico de la dismenorrea secundaria se relaciona con las enfermedades pélvicas específicas:

- La edad del inicio es más tardía.
- Análisis de sangre y VSG en busca de un proceso inflamatorio.
- Ecografía pélvica.
- Laparoscopia si existe sospecha de alteración orgánica.
- Histerosalpingografía si se sospecha anomalía uterina.

TRATAMIENTO ALOPATICO:

A- Dismenorrea Primaria

En base a la etiopatogenia de la dismenorrea primaria, el tratamiento se fundamenta en dos hechos:

- Medicamentos anovulatorios.
- Inhibidores de la síntesis de PG.

Dolor Leve:

En algunos casos la información a la paciente sobre los fenómenos naturales de la menstruación (psicoterapia) basta para mejorarla.

Dolor Intenso:

Contraceptivos Hormonales Orales. El mecanismo de curación tiene lugar por dos hechos:

- Porque inhibe la ovulación y el endometrio proliferativo contiene el nivel más bajo de PG en el ciclo.
- Porque disminuye la sangre menstrual y por tanto el contenido de PG.
-

Los contraceptivos tipo combinado constituyen el tratamiento de elección cuando la mujer desea evitar el embarazo.

Si este tratamiento fracasa ó la paciente no desea contracepción, están indicados los inhibidores de PG.

Inhibidores de la síntesis de PG.

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos disminuyen notablemente la producción de PG en el endometrio, impidiendo la conversión del ácido araquidónico en PG y sus metabolitos. Como consecuencia de esto, disminuyen los niveles de PG E2 y PG F2-alfa en sangre menstrual.

Los fármacos acídicos, en el caso que nos ocupa, tienen como efecto más importante el que inhiben muy específicamente y a muy bajas concentraciones, la síntesis de PG, tromboxanos y prostaciclinas.

Clasificación de los analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos.

Derivados Acidicos:

Derivados Ac. Carboxílico.

Derivados Ac. Salicílico.

Ac. Acetilsalicílico (Aspirina)

DiFlunisal (Dolobid)

Derivados Ac. Acético.

Derivados Indólicos.

Indometacina (Inacid)

Derivados del Fenilacético.

Diclofenac (Voltaren)

Derivados Indénicos.

Sulindac (Sulindal)

Derivados Pirrólicos.

Tolmetín (Artrocaptin)

Derivados Ac. Proplónico.

Ibuprofen (Algisdín, Neobrufen)

Naproxen (Naproxyn, Antalgin)

Ketoprofen (Fastum)

Derivados Fenilpirazolona.

Fenilbutazona (Butazolidina)

Propifenazona (Cibalgina)

Dipirona (Nolotil)

Derivados del Oxicam.

Piroxicam (Feldene)

Derivados Ac. Antranflico ó Fenamatos.

Ac. Mefenámico (Coslan)

Ac. Niflúmico (Actol)

La clínica demuestra que los preparados más activos son los derivados de los fenamatos y del ácido propiónico. La indometacina también es efectiva pero con alto porcentaje de trastornos gastrointestinales.

Estos preparados se administran solamente los días de la menstruación, lo que supone una ventaja sobre los contraceptivos orales que deben administrarse todo el ciclo.

Las dosis aconsejables son:

Ac. Mefenámico. 500 mgrs cada 8 horas.

Ibuprofén. 400 mgrs cada 6 horas.

Naproxén sódico. 250 mgrs cada 6 horas.

Ketoprofén. 50 mgrs cada 8 horas.

Piroxicam. 20-40 mgrs día.

Diclofenac. 25 mgrs cada 6 horas.

Indometacina. 25 mgrs cada 6 horas.

Contraindicaciones:

Los antiinflamatorios acídicos están contraindicados o deben manejarse con precaución en caso de úlcera gastroduodenal o alergia a éste grupo de fármacos (aspirina). En estos casos se pueden usar derivados no acídicos, siendo el más conocido el Paracetamol, que aunque no tiene acción antiinflamatoria si la tiene analgésica.

Si fracasa éste tratamiento debe practicarse una laparoscopia para descartar un proceso orgánico y si no existe lesión orgánica, el caso es difícil. Puede recurrirse a los antagonistas del calcio y beta-miméticos, con la intención de disminuir la contractilidad del útero, y pedir consejo psiquiátrico. Como recurso final proponer la intervención quirúrgica desde la dilatación cervical a histerectomía.

La neurectomía presacra, resección de los ligamentos uterosacos, simpatectomía lumbar y ovárica, son técnicas abandonadas.

RECOMENDACIONES DIETETICAS GENERALES:

Los problemas menstruales, entre ellos los periodos dolorosos y el spm, se alivian eliminando la CAFEINA y las GRASAS, favorecedoras de inflamaciones (grasas artificialmente hidrogenadas) y suplementando la dieta con ácido gammalinuléico, vitamina E (germen de trigo) y vitamina B6, ya que los ácidos grasos esenciales necesitan enzimas, vitaminas (B6, biotina), sales minerales (Zn, Mg) como auxiliares a lo largo de sus rutas, y una carencia de cualquiera de ellos puede llevar a problemas orgánicos. También hay que incluir el aceite de primula que es el precursor de las prostaglandinas que modulan el proceso de inflamación pélvica premenstrual.

Es importante cuidar la alimentación, dando prioridad a los alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, cereales y aceites vegetales crudos, extraídos de primera presión en frío.

Se debe controlar el estreñimiento ya que puede agravar la congestión pélvica premenstrual, mediante la ingesta de fibra vegetal contenido en verduras, cereales integrales y fruta fresca. El intestino desempeña un papel fundamental en el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Evitar:

- La ingesta de hidratos de carbono refinados (alimentos dulces, harina de trigo blanca, bollería industrial...)
- Los laxantes e irritantes durante los primeros días de la hemorragia (col fermentada, legumbres, semillas de linaza, frutos secos, comino, café, chocolate y picantes)
- Alimentos con estrógeno (carne de animal y aves criados comercialmente estabulados)
- El consumo de bebidas alcohólicas
- El consumo de tabaco porque disminuye el nivel de vitamina C en sangre propiciando infecciones y la aparición de enfermedades cardiovasculares
- Alimentos ricos en sodio (sobre todo en la segunda mitad del ciclo) como queso, pan, sopas instantáneas, algunas aguas minerales.

Es recomendable reducir la ingesta de grasas y aumentar el consumo de productos de SOJA por su contenido en FITOESTROGENOS PROTECTORES.

El plato principal de los menús debe contener patatas, legumbres, verdura, fruta fresca y cereales integrales, todo ello lo menos elaborado posible.

Alimentos recomendables	Alimentos a evitar
cereales integrales	Harina, azúcar y arroz blancos
frutos secos recién pelados y semillas	Zumos y bebidas sintéticas
Leche y productos lácteos	Tartas, pastas y donuts
Huevos	Frutos secos salados y galletitas
Legumbres (guisantes secos, judías y lentejas)	La mayoría de los cereales para desayuno preparados de forma industrial
Frutas frescas de estación	Mermelada
Hortalizas	Patatas fritas
Verduras frescas de estación	Helados y chocolate
Verduras de hoja verde limitando las espinacas si se sigue el régimen bajo en sal	Frutas enlatadas
Zumos de frutas naturales y de vegetales recién exprimidos	Carnes, embutidos, ahumados, salazones y conservas

En resumen, se recomiendan alimentos proteínicos y carbohidratos complejos (de "lenta digestión") ya que proporcionan a la corriente sanguínea un suministro de glucosa continuo y porque también son más ricos en minerales, vitaminas y otros elementos nutritivos esenciales. Cuanto más refinado sea el azúcar que tomemos, más rápido se da la destrucción de las vitaminas del grupo B. La alternativa a los dulces son: semillas (girasol, sésamo, calabaza), frutos secos (almendras, avellanas, nueces, pistachos) y frutas secadas al sol a las que se puede añadir miel, melaza...

ACEITE DE ONAGRA:

Contiene aceites oléico y linoléico además de ácido gammalinolénico, considerado como precursor de la PGE1 (Prostaglandina E1)

En 1981 en el Hospital de St. Thomas de Londres se practicó un estudio a más de 70 mujeres y se constató una mejoría considerable en todas ellas, mejoró significativamente el estado de ánimo, alivió la irritabilidad, la ansiedad, el dolor de cabeza y la retención de líquidos.

La dosis recomendada es de 2 cápsulas de 500 mg. dos veces al día después de las comidas durante dos meses. Como efectos secundarios en algunas pacientes han aparecido pequeñas manchas en la piel, reblandecimiento de las heces, bajo estado de ánimo. Tomar con precaución en pacientes con historial de epilepsia.

ALGA ESPIRULINA

Es un alga muy pequeña de agua dulce verde-azulada que se produce en el lago Texcoco (Méjico), y cultivada en California fue utilizada como alimento por los antiguos Aztecas.

Es, con la soja, el único alimento vegetal que proporciona todos los aminoácidos esenciales superando a aquélla en su equilibrada proporción. También es muy rica en vitaminas del complejo B. Posee gran cantidad de oligoelementos, a excepción del yodo. También contiene ácido gammalinoléico, por lo que se recomienda en la dismenorrea y en el SPM.

La dosis habitual es de 1 a 3 gr. en cada toma, 3 veces al día.

ÑAME MEJICANO:

La *Dioscórea Villosa* o ñame mejicano es una planta que crece en Méjico y cuya raíz contiene grandes cantidades de diosgeninas, que son químicamente semejantes a los esteroides y las hormonas femeninas. La diosgenina es utilizada por la industria farmacéutica para sintetizar la progesterona que se consume en la práctica clínica.

El Dr. Armando Cuadra recomienda tomar ñame para que el cuerpo fabrique más progesterona, lo que compensa el predominio de estrógenos que sufre la mujer occidental.

La terapia que se sigue con ñame silvestre es de 50 a 100 gr, 1 vez al día con una de las comidas, o en comprimidos a razón de 3 diarios. El Dr. Cuadra insiste en que no hay evidencia científica de que el cuerpo pueda sintetizar progesterona de las diosgeninas, pero ha obtenido buenos resultados en 14 pacientes a las que ha tratado con germen de trigo y ñame (como alimento o en comprimidos)

TRATAMIENTO HOMEOPATICO

Alrededor de un 40% de mujeres jóvenes consultan a su médico acerca de molestias más o menos leves que padecen durante los días previos a la menstruación y que se manifiestan cíclicamente. Estos síntomas acostumbran a aparecer una semana antes de la menstruación, aunque en casos más graves acontecen desde el inicio del período post-ovular y desaparecen la víspera o el primer o segundo día del inicio de la regla. A estas molestias se les denomina el síndrome pre-menstrual (S.P.M.)

Todas estas molestias expresan la manera cómo la mujer siente este período. Por eso y en función de la persona, varían en cuanto al número e intensidad y no aparecen de un modo constante, como cabría esperar si obedeciera a una causa exclusivamente orgánica.

CAUSAS DEL SINDROME PRE-MENSTRUAL

Los balances hormonales en la mujer están sujetos a múltiples factores no muy bien conocidos. Lo cierto es que se han postulado diversas teorías al respecto sin encontrar una determinante: el hiperestrogenismo relativo por insuficiencia de la hormona hipofisaria de control ovárico LH, la teoría alérgica, la influencia del psiquismo...

A partir del descubrimiento de los factores hipotalámicos de control (el hipotálamo controla las secreciones hormonales de nuestro organismo), vemos que la regulación hormonal está influida por las neuro-hormonas, unos mecanismos de control superior a las propias hormonas femeninas.

Su regulación se hace a través de mediadores químicos de la información neuronal (neurotransmisores) como la dopamina, la serotonina y quizás la noraldrenalina y la acetilcolina. Por ello, se puede asegurar que las influencias provenientes de estímulos sensoriales y de diversos estados de estrés psíquico, intervienen en el mecanismo de regulación hormonal de la mujer.

CAMBIOS CLINICOS

El SPM varía su grado de expresión clínica, según el morfotipo de la mujer en que se manifiesta y por distintas circunstancias relacionadas con lo que llamamos el terreno de predisposición a padecer manifestaciones orgánicas extragenitales diversas (neurovegetativas, hepáticas, alérgicas...)

Las mujeres más susceptibles al SPM son las delgadas, longilíneas, de carácter irascible y emotivas, a menudo de complexión media, de morfología viriloide, más raramente obesas,

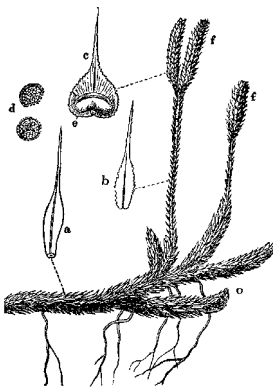
por eso es muy importante adaptar de un modo individual la terapia y buscar otros factores determinantes de tipo superior.

El estudio homeopático del tratamiento del SPM equivale a considerar los tipos femeninos más frecuentes en la clínica, los remedios de fondo correspondientes, sus relaciones mutuales y los medicamentos complementarios susceptibles de modificar los síndromes funcionales y los signos concomitantes.

Estos son algunos de los tratamientos homeopáticos que pueden aliviar los síntomas predominantes, y sus respectivas indicaciones y posología.

1.- DOLOR PELVICO O ABDOMINAL

LICOPODIUM



Lycopodium clavatum: o, a fragment of stem with spore-bearing spikes, f, f; a, leaf of stem; b, leaf of fertile branch; c, cone scale (bract) showing sporangium e; d, spores.

- Conocida popularmente como el "pie de lobo", es una planta herbácea de la familia de las licopodiáceas.
- Corresponde habitualmente a una mujer joven, intelectual y de carácter reservado
- Inflamación ovárica (ovaritis escleroquística) de predominio derecho, por lo que explica la tendencia al dolor en esta localización en la segunda fase del ciclo
- Se acompaña de dolor en abdomen inferior y pesadez pélvica difusa, con hinchazón abdominal, frecuentemente por la tarde, después de comer (malas digestiones)
- Signos de tristeza, irritabilidad, indiferencia emocional, intolerancia a la contradicción... que se agravan antes de las reglas.
- La dilución puede oscilar entre 7 y 15 CH, administradas desde una vez al día a una vez a la semana, según la asociación de síntomas.

SEPIA

- Indicada para mujeres delgadas, con cara inexpresiva y triste. Ojos grandes con ojeras y contorno pigmentario en torno a la boca
- Síndrome depresivo, agravado antes de la regla, así como las palpitaciones y sudoración
- Trastornos hepáticos y estreñimiento pertinaz

- Alteración de la circulación venosa: varices, hemorroides
- Sensación de pesadez pelviana (a veces se observa una mala posición uterina, diagnosticada por ecografía o palpación vaginal)
- Infecciones genito-urinarias crónicas, con una larga lista de medicamentos antibióticos, antimicóticos.
- La menstruación es irregular tanto en ritmo como en la cantidad, con tendencia a la dificultad en su producción con aparición de coágulos de retención.
- El dolor irradia hacia la espalda, frecuentemente si la mujer está en movimiento o de pie
- Como medicamento constitucional, se da una vez a la semana, en dilución alta (15-30 CH) y con 15 gránulos.

BELLADONA



Es la *Atropa belladonna*, planta de la familia de las solanáceas

- Congestión pélvica pre-menstrual
 - Se observa la tríada inflamatoria de Hipócrates (dolor, calor y rubor) acompañada de cefaleas pulsátiles y sudoración facial
- Se da a partir del día 20 del ciclo, para aliviar la congestión pélvica e inflamación genital.
 - Dilución 9 CH, con 5 gránulos al día

2.- ALTERACIONES TUMORALES

Thuya

Es un árbol de la familia de las coníferas.

- Dolor ovárico, predominante en el izquierdo, que se mantiene durante la menstruación
- Mujeres que han llevado tratamientos previos con antibióticos, corticoides, contracepción hormonal oral, cuya consecuencia en una impregnación farmacológica que se debe desbloquear
- Pueden aparecer reglas de quincena, con dolor en el ovario izquierdo

- Infecciones genitales de repetición y caída del cabello
- Manifestaciones tumorales diversas (fibromas, miomas, pólipos, ovarios escleroquísticos, mastosis...)
- Carácter triste con pensamiento obsesivo, frecuentemente relacionado con su salud en relación a los antecedentes previos
- El dolor pélvico se acentúa poco antes de las reglas
- Se prescribe normalmente en dilución alta (15-30CH), 1 ó 2 veces a la semana

3.- TIPO NERVIOSO

IGNATIA

Es el "*haba de San Ignacio*", arbusto de la familia de las logniáceas.

- Mujer hipersensible, a la que la menor contrariedad la afecta de modo considerable
- Sus síntomas de hipersensibilidad se acrecientan antes de la regla, acompañados de dolor abdominal y espasmos
- Sentimientos paradójicos y cambiantes
- Se da la dilución 9 CH, en dosis de 5 gránulos, 1 ó 2 veces al día

AMBRA GRISEA

- Indicada para la mujer delgada de carácter muy tímido, que se trastorna con la menor contrariedad. La actividad física puede ocasionales pequeñas pérdidas de sangre entre las reglas.
- Dolor ovárico, acompañado de picor (prurito) genital y de adormecimiento en distintas zonas del cuerpo.
- Dilución 7 CH con 5 gránulos, 2 veces al día.

NATRUM MURIATICUM

- Indicada para la mujer joven, delgada, de carácter introvertido y triste

- Dolor pélvico antes de las reglas, con sensación de pesadez en el bajo vientre, que es peor por la mañana y que se mantiene durante la misma.
- Retención líquida en forma de edema de cintura hacia abajo (hidrolipepexia), que contrasta con la delgadez superior
- Acné y herpes en la fase menstrual
- Frecuentemente se da una dilución de 15 CH, con 5 gránulos al día y durante la semana previa a la regla

PLATINA

- Indicada para la mujer altanera, orgullosa y autoritaria
- Hiperestesia sensorial, sobre todo a nivel genital
- Dolor pre-menstrual con pesadez pélvica y dolores uterinos de tipo calambroideo
- Neurosis histérica, con propensión a la cólera y la ansiedad
- Sentimiento de abandono
- Adelanto en las reglas, abundantes y dolorosas (a veces de quincena)
- Se prescribe en dilución 15 CH, de 1 a t3 veces a la semana

STAPHYSAGRIA

Conocida vulgarmente como la "*hierba piojera*", es una planta herbácea de la familia de las ranunculáceas.

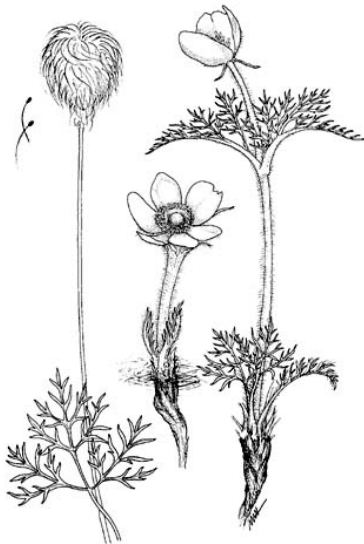
- Componente de cólera interiorizada, enfado, indignación contenida. Mujeres con rencores no expresados, que viven en un ambiente conyugal dominador
- El dolor pélvico es de tipo lancinante, que irradia hacia los muslos
- Reglas irregulares
- Se prescribe en dilución alta (15-30CH), adías alternos durante la fase pre-menstrual. En tratamientos largos, se da una vez a la semana.

4.- ALTERACIONES VASCULARES

LACHESIS

- La Sintomatología pre-menstrual cede inmediatamente con la menstruación
- Hiperestesia táctil e intolerancia a la ropa ajustada
- Carácter difícil y variable, con propensión a la verborrea (se habla mucho)
- Oleadas de calor con congestión cefálica y pies fríos
- Migrañas frecuentes
- Hematomas espontáneos de color violáceo que aparecen al mínimo traumatismo
- Se puede prescribir en diluciones crecientes de 9, 15 y 30 CH, los días 20, 21 y 22 del ciclo

PULSATILLA



Es la *Anémone pulsátil*, planta de la familia de las ranunculáceas

- Mujer joven, propensa a problemas circulatorios congestivos de tipo venoso
- Carácter suave, resignado, tímido, con emociones fácilmente variables
- Se presenta dolor pre-menstrual y un ligero retraso en la regla, que es poco abundante e intermitente.
- Puede haber una ausencia de menstruación debida a un fenómeno de enfriamiento
- Otros signos asociados son las cefaleas, vértigos y manifestaciones depresivas, que desaparecen al inicio de la regla

SULFUR

- Mujer de aspecto pletórico, congestivo, con tendencia a la obesidad

- SPM con congestión vascular (cefaleas, oleadas de calor, quemazón vaginal), hinchazón de pecho y sensación de plenitud abdominal
- Aumento de la eliminación urinaria y la congestión de la faringe con tos nocturna
- Los síntomas asociados del sulfuro son la alergia cutánea y respiratoria
- Se da una dilución 15 CH con una dosis semanal de 15 gránulos.

5.- CONGESTION MAMARIA PRE-MENSTRUAL

LACCANINUM

- Sensibilidad dolorosa, inflamación y turgencia mamaria pre-menstrual, que aparece durante toda o parte de la segunda mitad del ciclo y que mejora con la regla. Alternancia de la localización del dolor (mama derecha/izquierda)
- Se prescribe en 5 CH, con 5 gránulos por la mañana y la noche, desde el día 14 de un ciclo hasta el primer día del ciclo siguiente

BRYONIA

Es la brionia blanca, una planta de la familia de las cucurbitáceas

- Congestión de senos importante.
- La mujer no tolera el menos movimiento ni contacto
- Alivio con la inmovilidad o apretando fuertemente los senos (sujetador)

PHYTOLACCA

Planta de la familia de las fitolacáceas

- Los síntomas son parecidos al caso anterior y se aprecia la presencia de nodulaciones dolorosas, duras y fibrosas en la mama, que corresponden a la fibrosis

quística. Tomado durante un tiempo prolongado, puede causar la regresión de los adenomas mamarios

- Faringitis con dolor en la deglución, que irradia a los oídos
- Reglas abundantes

6.- TRATAMIENTO DE LA ESFERA HORMONAL

Folliculinum

- Es la hormona FSH (Foliculina) homeopatizada. Sus indicaciones, así como su posología y dilución, deben ser prescritas por un médico que valore el diagnóstico hormonal, teniendo en cuenta que las diluciones bajas (5 CH) son estimulantes y las diluciones altas (15-30 CH) son frenadoras. En el caso más frecuente de hiperfoliculinismo, se da en dilución alta desde el día 7 al 21 del ciclo, pero es importante no generalizar

- Las manifestaciones más frecuentes son un flujo abundante, hinchazón general con aumento de peso y nerviosismo exacerbado. Una hinchazón mamaria importante con poco flujo debe hacernos pensar en una insuficiencia luteínica o bien en una vida sexual insuficiente a nivel funcional. Por eso, en la menopausia, la sequedad vaginal (a la que se da mucha importancia para recetar los parches de estrógenos), está condicionada a la frecuencia de las relaciones sexuales y no a una influencia hormonal determinante.

LUTEINUM

Es la hormona LH (Luteína) homeopatizada. Se da en caso de SPM producido por un hipoluteinismo

- Se da en dilución baja, 5 CH, con 5 gránulos, a partir del momento de la ovulación y durante 10 días.

CORTICOSUPRARENAL

- Actúa como reguladores de la producción de andrógenos en la mujer por parte de la glándula suprarrenal, en caso de hiperandrogenismo

- Se da a 9 CH, con una dosis de 15 gránulos, el día 10 del ciclo

FITOTERAPIA

Las autoridades sanitarias alemanas han aceptado como plantas curativas seis:

SAUZGATILLO: Contiene sustancias similares a las hormonas que actúan directamente en la hipófisis. Sus efectos más importantes son la estimulación de la ovulación, la formación de hormonas sexuales y la regulación del ciclo. Con ella desaparecen la retención de líquidos, las hemorragias intermedias y los estados de ánimo depresivos. Eficaz en el SPM, dolores secundarios relacionados con el ciclo, trastornos del mismo, dismenorrea, insomnio y sequedad vaginal.

CALENDULA: Indicada cuando se retrasa el periodo. Se usa seca, en forma de pomada o varias tazas de infusión por día.

HIERBA DE SAN JUAN: Se puede tomar en infusión, cápsulas o aceite. Actúa como antidepresivo suave, contra dolencias cardíacas de origen nervioso, pesadillas y altibajos emocionales.

ORTIGA: Se puede tomar en forma de infusión o en jugo. También es depurativa y estimula la producción de sangre debido a su alto contenido en vitaminas y minerales. El ácido salicílico que contiene favorece la eliminación del líquido retenido.

PIE DE LEON: Su efecto anticonvulsivo y hemostático sobre la matriz ha sido experimentado por varias mujeres. En caso de fuertes hemorragias ayudan dos tazas diarias de infusión en la mitad del ciclo. Conviene tomarlo también antes del parto y para mitigar trastornos menopáusicos.

MELISA o TORONJIL: Indicado para calmar nervios o levantar los ánimos pues tiene efecto tranquilizante sobre el sistema nervioso vegetativo. Actúa en dolencias premenstruales y del climaterio, convulsiones abdominales, varices, cefaleas relacionadas con la regla e insomnio. Alivia los espasmos menstruales y regula las menstruaciones.

OTRAS PLANTAS MEDICINALES:

- Plantas medicinales contra hemorragias dolorosas: Zorzamora, comino, menta y tomillo.
- Plantas indicadas en ausencias de periodos y hemorragias dolorosas: Artemisa, genciana amarilla, menta, margaritas, manzanilla, muérdago y romero.
- Plantas para estimular la matriz y provocar el sangrado: berro, angélica, hinojo, apio y canela.

- Plantas contra fuertes hemorragias: Mostaza silvestre, milenrama
- Plantas contra acumulación de líquidos antes de la regla: enebro

Según Alfredo Ara:

- Romero (*Rosmarinus Officinalis*) Efecto rápido y poco duradero
- Salvia (*Salvia Officinalis*) Efecto estrogénico El tratamiento se debe tomar durante dos o tres periodos completos al año. Está contraindicado en insuficiencia renal, embarazo y lactancia.

Fórmula: Salvia, Milenrama y Romero a partes iguales. 1 cucharada en infusión después de las comidas.



El **VIBURNO AMERICANO** (*Vivurnum prunifolium*) es un sedante activo sobre el útero (saligenina)

El Dr. Andrew Weil recomienda la hierba DONG QUAI (*Angelica Sinensis*) que es un buen tónico y también es útil el SAUZGATILLO (*Vitex Agnuscastus*)

En un estudio clínico sobre **el FRUCTUS EVOIDAE** publicado en el Journal of Traditional Chinese Medicine aparece como indicado para la dismenorrea describiéndolo como picante, de sabor amargo, de naturaleza caliente y ligeramente tónico. Actúa sobre los meridianos de hígado, riñón, bazo y estómago para calmar el dolor y aplicado a un diagnóstico de dismenorrea causada por el estasis de frío en el útero.

La prescripción se compone de:

- Fructus Evoidae (10 gr)
- Radix Angelicae Sinensis (12 gr.)
- Radix Salviae Miltiorrhizae (20 gr)
- Cortex Cinnamomi (10 gr)
- Radix Paeoniae Alba (12 gr)
- Radix Achyranthis Bidentatae (15 gr)
- Herba Leonun (30 gr)
- Flos Carthami (12 gr)
- Semen Persicae (12 gr)
- Radix Glycyrrhizae (6 gr)
- 3 rodajas de jengibre fresco como excipiente

Se hace una decocción que se toma tres días antes de la menstruación y parar después de la misma.

El análisis médico moderno demuestra que el *Fructus Evoidae* tiene un obvio efecto sobre la contracción uterina.

PREPARACION DE LAS RECETAS

INFUSIÓN

Siempre que se indique que la preparación de la receta de plantas es en infusión NO SE HERVIRÁ NUNCA. Ello es debido a que existen plantas en la receta que se va a preparar, que perderían una serie de principios activos, virtudes y propiedades que con el calor excesivo se perderían.

Para preparar una infusión se calienta agua hasta hervir, luego se apaga el fuego y se echan las plantas según la dosis recomendada, se remueve, se deja reposar tapado y después de filtrar ya se puede beber. Otro sistema conocido consiste en verter el agua hirviendo sobre las plantas depositadas sobre un colador, de manera que el agua vaya a una taza o vaso.

COCIMIENTO

Los cocimientos se preparan generalmente con raíces, cortezas, tallos y semillas o bayas. En estos casos como es necesario el calor prolongado para extraer los principios activos, se suelen hervir las plantas desde 1 minuto hasta 1 o más horas, dependiendo de la parte tratada.

ACUPUNTURA Y MOXIBUSTION

La medicina tradicional china imputa la dismenorrea al estasis de energía y sangre, el estancamiento de frío-humedad y la deficiencia de energía y sangre.

Tratamiento

1) Método: Se aplica acupuntura con agujas filiformes.

Prescripción:

- Puntos principales: *SanyinJiao, zusalhlí, qihai, zhongji y shenshu.*

- Puntos secundarios: *Qugu, guanyu~an, guilai, fujie, ciliao, hegu, nelguan y taichong*

Explicación:

Se adopta principalmente el método dispersante de estímulo poderoso, o el método de tonificación y dispersión parejas. Para los casos de deficiencia de energía vital con síndromes de frío se permite añadir la moxibustión. Es 1 sesión diaria o en días alternativos, se retienen las agujas durante 30-60 minutos en cada sesión y se las puede manipular 2-3 veces durante esa retención.

Experiencias clínicas:

Tanto la acupuntura como la moxibustión han tenido efectos bastante satisfactorios para la dismenorrea esencial. En la práctica clínica se ofrece tratamiento conforme a la diferenciación según los síntomas basada en la teoría de la medicina tradicional china.

La acupuntura y moxibustión aplicadas a la dismenorrea esencial no solamente tienen un gran efecto analgésico, sino que, al mejorar el estado del cuerpo, también sirven para regular la función de secreción interna, regular el ciclo menstrual y regular la función de los órganos genitales en la pelvis, permitiendo así una curación definitiva. Durante la menstruación, la acupuntura puede aliviar la contracción espasmódica uterina que origina un violento dolor y producir un efecto analgésico instantáneo.

2) Método: Se aplica moxibustión.

Prescripción: *Guanyuan, qugu, sanyinjiao* o área de dolor.

Explicación:

Se procede con el método moderado de cigarros de moxa. Se aplica la terapia 1 ó 2 días antes de la regla o durante la misma. Es 1 ó 2 sesiones al día, la moxibustión dura 15-30 minutos en cada punto, y se toma por norma la comodidad de la paciente.

Experiencias clínicas:

La moxibustión tiene un buen efecto analgésico. El efecto resulta muy bueno para la dismenorrea debida a la deficiencia funcional caracterizada por la intolerancia al frío.

3) Método: Se aplica electropuntura.

Prescripción:

Puntos principales: *Guanyuan, hegu y sanyinjiao.*

Puntos secundarios: *Qihai, zhongji, gulai, shenshu, zusanli y taichong.*

Explicación:

Se utilizan ondas compactas-ralas u ondas continuas, conviene una magnitud de corriente suficiente para estímulo mediano, se da 1-2 sesiones al día, y la conexión eléctrica dura de 15-30 minutos en cada sesión.

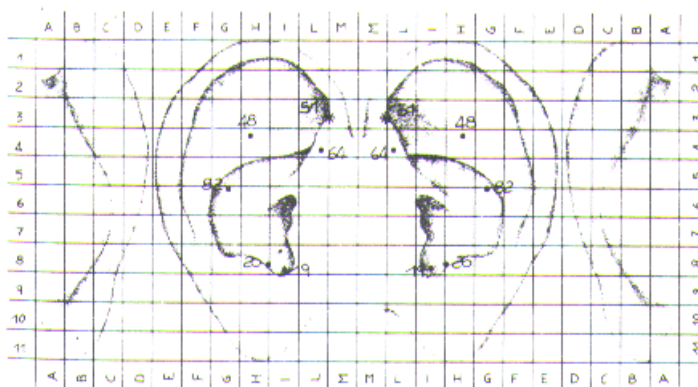
El autor sostiene que la electropuntura surte buen efecto terapéutico para la dismenorrea funcional, sirve también para eliminar los síntomas de dolor derivados de las alteraciones orgánicas y que, si cuenta con el concurso de la moxibustión, produce un efecto todavía mejor.

4) Método: Se aplica auriculoterapia

Prescripción:

Puntos principales: Utero.

Puntos auxiliares: Endocrina, subcórtez, nervios simpáticos, cintura y región abdominal.



Se han recomendado muchos puntos para el empleo de los puntos auriculares en los procesos agudos de dismenorrea, de las diferentes combinaciones y manipulaciones efectuadas pensamos que la moxibustión del punto

útero, es la que mejor resultados puede proporcionar. Se ha empleado en numerosas ocasiones, solo o en unión de alguno de los puntos citados. En todos los casos el resultado ha sido inmediato. En algunos casos supresión total del dolor y malestar general, en otros evidente mejoría del dolor. Con independencia de la causa diagnóstica, se piensa que el empleo de este punto con moxa, es una elección de primer orden. La aplicación de conos de moxa en este limitado punto puede resultar difícil y como no incómodo. Este problema se puede solventar con el empleo de una varilla de sándalo. Aplicando la punta incandescente sobre el punto en dos o tres ocasiones hasta dejar ligeramente cauterizado el punto.

5) Método: Se aplica acupuntura maleolar.

Prescripción:

Puntos de ambos pies (ubicados a distancia de 3 dedos transversales por arriba de la punta más alta del maléolo interno y junto al borde interno del tendón de Aquiles).

Explicación:

La acupuntura, como puede aliviar el espasmo, se muestra capaz de calmar el dolor y producir un efecto notable. Sin embargo, esta terapia no tiene buen efecto para los casos derivados del mioma uterino, la enfermedad inflamatoria pélvica o adherencias intrauterinas.

6) Método: Se aplica inyección en puntos acupunturales.

Prescripción: *Shenshu, shangliao, qihai, guanyuan, sanyinjiao y xuehai.*

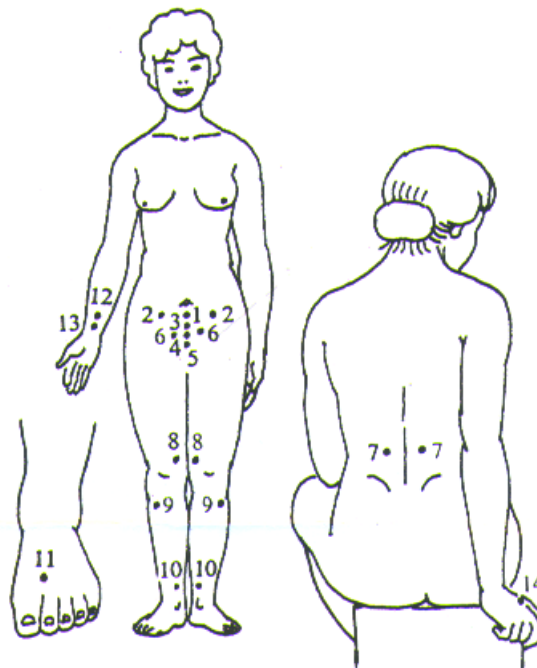
Explicación:

Se usan 2 ml de clorhidrato de procaína al 0,5 por ciento. Para el dolor lumbar intenso se toma 1 punto lumbar; y para el dolor abdominal intenso 1 punto abdominal y, en adición, 1 punto (par) de los miembros inferiores. En cada punto se inyecta 1 ml del medicamento, 1 ó 2 veces por día. Se puede inyectar en 2-5 ocasiones sucesivas. El próximo curso de tratamiento debe comenzar 1 ó 2 días antes de que llegue la menstruación, para prevenir una nueva dismenorrea, o para reducir el dolor en caso de que se presente. El tratamiento se cumple en 3-5 ciclos de menstruación continuos, pero sin ser dado en los otros días.

7.- Explicaciones adicionales:

1. La laserpuntura igualmente tiene resultados buenos para la dismenorrea. Se usa un aparato de láser helio-neón de poca potencia, irradiando el *guanyuan*, *zhongji*, *sanyinjiao*, *zusanli*, etc. Se da 1 sesión diariamente, cada punto es irradiado durante 5 minutos, y 1 curso de tratamiento consta de 10 sesiones.

2. También se permite la terapia consistente en la aplicación de bolitas magnéticas. Se eligen el *sanyinjiao*, *taixi* (R. 3), *zusanli*, *jiaoxin* (R. 8) y otros puntos. A ellos se adhieren dichas bolitas 1 día antes de cada menstruación y se las cambia cada día. Además, se puede implantar un trocito de catgut en el *sanyinjiao*, terapia que también puede tener efecto para el tratamiento del dolor menstrual.



Puntos usuales para dismenorrea

1. <i>Qihai</i>	6. <i>Guilai</i>	11. <i>Taichong</i>
2. <i>Fujie</i>	7. <i>Shenshu</i>	12. <i>Jianshi</i>
3. <i>Guanyuan</i>	8. <i>Xuehai</i>	13. <i>Neiguan</i>
4. <i>Zhongji</i>	9. <i>Zusanli</i>	14. <i>Hegu</i>
5. <i>Qugu</i>	10. <i>Sanyinjiao</i>	

OLIGOTERAPIA

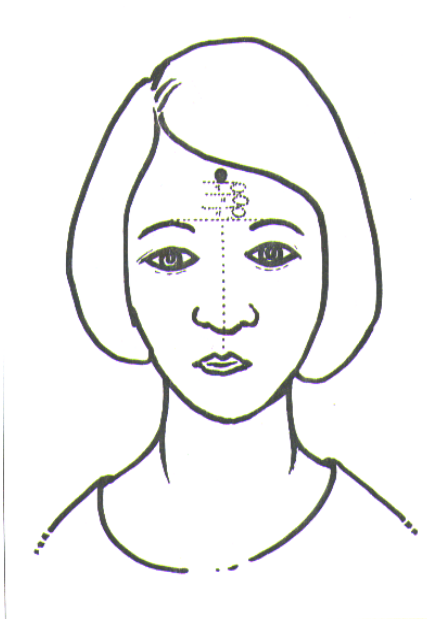
Tomar todas las mañanas alternando una dosis de:

- Manganeseo-Cobalto (Lunes, miércoles y viernes)
- Litio (Martes, Jueves y Sábado)

Todas las noches, 20 minutos antes de la cena, una dosis de magnesio

ACUPRESION

La acupresión es sobre todo un método eficaz y seguro contra cualquier dolor y ello sin efectos secundarios.



Nombre del punto: *Punto Concepción.*
Tipo: Punto armonizante.
Acción: Ligero masaje del punto, repetido muchas veces en los días críticos. Duración: hasta que se sienta mejoría.

La actuación sobre determinados punto y líneas directrices provoca en el organismo efectos que promueven su normal funcionamiento. La presión se hará con los dedos pulgar e índice. Cuando se ha encontrado el punto deseado, se coloca la yema del dedo índice o pulgar suavemente sobre la piel y se empieza con movimientos circulares que la empujan hacia la base muscular o el hueso a una velocidad de dos veces por segundo.

HIDROTERAPIA

Como terapia el agua es beneficiosa para tres sistemas corporales: nervioso, circulatorio y metabólico. Dependiendo de la temperatura y de la duración del tratamiento puede aumentar la circulación sanguínea, actuar como contrairritante y estimular o calmar.

Las mejores duchas son las que terminan con un chorro de agua fría; dirigiendo el chorro de la ducha al tercer ojo transmite rápidamente el frío, lo que ayuda contra los dolores y el malestar dando resistencia al cuerpo. También podemos dirigir la ducha sobre el vientre y espalda.

Los chorros de agua fría originan contracción en los vasos sanguíneos, en los tejidos musculares y en el útero.

El calor mitiga los dolores menstruales; se puede usar una bolsa de agua caliente o una manta que colocaremos sobre la espalda o abdomen. Se produce un efecto relajante en la musculatura que alivia los espasmos. La relajación que se produce hace más soportable el malestar, el dolor el estrés y los dolores menstruales.

BAÑOS

Sales de sulfato de magnesio. Añadir en una bañera con agua caliente dejando que se disuelvan y permanecer durante 15 minutos. Alivia la rigidez corporal y relaja los músculos.

Baños de Hierbas.

Preparar un puñado de hierbas (albahaca, manzanilla, espliego, pétalos de caléndula, menta, trébol rojo, romero o hierba buena) en una pequeña bolsa cerrada con un cordel y colgarla bajo el grifo mientras se llena la bañera. Permanecer durante 15 minutos.

Baño de enebro

(*Juniperus comunis*). Las bayas de enebro utilizadas en el baño son excelentes para relajar los músculos doloridos. Hacer una decocción con las bayas, colar y añadir al baño caliente, sumergirse en él al menos 15 minutos.

Baños de sales

Poner una taza de sal marina en una bañera con agua caliente y sumergirse durante 15 minutos.

Baños de asiento.

Produce vasodilatación periférica, aliviando la presión sobre las terminaciones nerviosas que causa la sangre estancada y relajando los músculos locales. Llenar un recipiente apropiado con agua suficiente para que al sentarse quede sumergida la pelvis. La temperatura oscilará alrededor de 38° y se mantendrá a esta temperatura de 10 a 20 minutos.

Saquito de heno.

Está indicado en las inflamaciones de los órganos femeninos del bajo vientre, siempre que se precise producir una hiperemia en ellos, dismenorreas, reglas de escasa aparición...

Consiste en una bolsa de lino que contiene las partes del heno secas (hojas, flores, semillas) llena en las tres cuartas partes y del tamaño apropiado a la zona a tratar. El saco se rocía con agua hirviendo y se calienta al vapor hasta alcanzar una temperatura aproximada de 30°. El saco debe emplearse lo más caliente posible. El tiempo de aplicación es de tres cuartos a una hora y el paciente estará tumbado debiendo descansar media hora después de retirar la aplicación. Se aumentan sus efectos si se acaba el tratamiento con una frotación total.

REFLEXOTERAPIA

Efectuada regularmente de forma preventiva, la reflexoterapia puede evitar que se produzcan los trastornos de la menstruación.

El reflexomasaaje corporal se efectuará a través de la musculatura de las nalgas. Para ello, estando de pie se ponen las dos manos debajo de las nalgas de forma que las palmas de manos y dedos las cubran cerca de su abertura. La terapia se desarrolla como masaje vibratorio, trabajándose los músculos durante un tiempo largo, en caso de necesidad; también de manera regular para eliminar los trastornos de forma duradera.

En el pie se tratará de forma adicional, las zonas sintomáticas de los ovarios, órganos sexuales y vías linfáticas de la ingle, como zonas caudales de la glándula hipófisis, tiroides, la columna vertebral inferior, el área de la pelvis y diafragma (tejido conjuntivo). Esto puede producir una modificación del ciclo, pero no tiene importancia.

AYURVEDA

Es importante tener un ritmo de vida regular, ya que de esta forma se mantiene a *Valá* en equilibrio. La *dosha valá* (éter y aire) es la energía que se desequilibra con más facilidad debido al estilo de vida (sobrecarga física y mental por demasiada actividad)

Está indicado comer poco mientras el cuerpo tenga residuos acumulados.

Programa diario

1. Descansar y dormir regularmente. Acostarse alrededor de las 22 horas.
2. Actividad física regular al aire libre una o dos veces al día, realizando ejercicios de yoga si es posible por la mañana y por la noche
3. Aquellos que mediten deben hacerlo a horas fijas por la mañana y por la noche
4. Horario regular de comidas. La comida del mediodía es la más importante y la cena debe ser ligera y antes de las 20 horas, teniendo en cuenta el umbral de saciedad de cada una. Después de las comidas procurar estar sentado durante 10 minutos.
5. Evacuar por la mañana al levantarse. Aquellos que crean que no pueden deben intentarlo ya que estimulando el intestino llegará a convertirse en un hábito

6. Masaje de la totalidad del cuerpo cada mañana. Antes de tomar un baño o ducharse, hacer un masaje suave de pies a cabeza con aceite de sésamo. En los casos de trastornos graves de *kapa* se puede hacer el masaje con un guante.
7. Beber agua caliente. Para tonificar el metabolismo y limpiar el cuerpo se recomienda beber agua caliente a pequeños sorbos. La cantidad se mide en función de la sed de cada uno. El ayurveda recomienda hervir el agua durante 10 minutos ya que de este modo el agua sabe mejor y penetra con más profundidad en las células. Lo más sencillo es guardar el agua en un termo.

Trastornos de la menstruación:

Aloé



En los casos de dolor en bajo vientre beber tres veces al día una cucharada de gel de aloé mezclado con un cuarto de cucharada de pimienta negra.

EL PODER MAGICO DE LOS CRISTALES

Para moderar el dolor menstrual:

1. Acuéstese en la cama y sin darse prisa deje que los músculos se relajen. Posiblemente el dolor le impida pensar en otra cosa, pero haga un esfuerzo de voluntad. Si tratamos de llevar el dolor a un segundo plano de la mente, siempre es como si doliera un poco menos.
2. Cuando sus músculos ya no estén tensos coloque el cristal en el chakra del plexo solar, y deje caer sus brazos a los costados del cuerpo
3. Realice una inspiración abdominal lo más profundamente posible haciendo una retención. Cada vez que inspira imagine que está cargando de energía positiva el interior de su cuerpo, y cada vez que exhala saca fuera todos los elementos negativos de su cuerpo, incluyendo el dolor. Repetir este ciclo unas diez veces seguidas.
4. Mantenga el ritmo respiratorio mientras piensa en un maravilloso estallido de luz dorada, como si fueran fuegos artificiales que inundan su visión. Visualice todo esto en su cristal y tómese todo el tiempo que necesite para verlo claramente.
5. Desconcéntrese lentamente y relájese.

Los cristales pueden ayudar a resolver afecciones física y psíquicas, contribuyendo a recuperar el equilibrio y la armonía, participando activamente en la resolución de los problemas más diversos, gracias a la energía que poseen e irradian.

La terapia con cristales puede ser complementaria de la medicina tradicional.

Para los dolores menstruales se recomienda:

- El cuarzo ahumado
- La crisocola
- Zafiro azul
- Aguamarina
- Fluorita

TECNICAS DE AUTOCONTROL DEL DOLOR

Según el Dr. Melzack el dolor se ve profundamente afectado por factores como: la ansiedad, el condicionamiento previo, la sugestión, etc. Los nuevos enfoques de la terapia del dolor incluyen entre otros, hipnosis, psicoterapia, biorretroalimentación, técnicas de relajación y técnicas respiratorias.

Los métodos mente-cuerpo son valiosos para los trastornos del sistema reproductor femenino. La hipnoterapia junto con la biorretroalimentación y la terapia de imágenes guiadas pueden ser rápidas y sorprendentemente eficaces.

El Dr. Jacobson ha observado que la relajación avanzada tiende a disminuir determinados tipos de dolor ("you must relax). Los autores de Pain Control The Bethesda program (B. Smollen y B. Schulman) afirman que la relajación auténtica incide de forma real la experiencia del dolor porque disminuye la alerta del cuerpo o la respuesta simpática de éste, rompiendo así el ciclo de tensión-dolor.

El Dr. Steven Brena observa que ante la existencia de dolor la respiración se acelera, se hace irregular y difícil. Si de forma consciente se la hace más lenta y uniforme disminuye la intensidad del dolor, la ansiedad y la tensión. Trabajando esto, el dolor se coloca bajo el control de la voluntad y de la conciencia.

Un ejercicio aeróbico moderado y regular beneficia la actividad metabólica y la producción hormonal. El Dr. Lee S. Berck, especialista en Medicina Preventiva de Loma Linda University Medical Center (California) midió los niveles de endorfinas en atletas y en personas sedentarias, descubriendo que los atletas producían más fácilmente mayor cantidad de endorfinas en las situaciones de tensión que los sedentarios. Hay que encontrar el ejercicio aeróbico más adecuado para cada persona: andar ligero, nadar, etc., siendo también útiles los estiramientos lentos hechos en sincronía con la respiración.

BIBLIOGRAFIA :

- Ara, Alfredo. *Las 40 plantas medicinales más populares en España*. Edaf 1994
- Arbués Lacadena. José *Dismenorrea* <http://www.sego.es/ProtoA2/port2-56.htm>
- Camerino, Jordi. *El síndrome premenstrual y su tratamiento con homeopatía*. Fitomédica, Marzo-Abril 98
- Caspani, Franco. *Auriculoterapia*. Ed. Ibis. Colección Mandrágora 1994
- Conghne, Thian. *101 enfermedades tratadas con acupuntura y moxibustión*. Editado en lenguas extranjeras. Beijing 1992
- Cuadra, Armando. *El ñame mejicano: fuente de fitoestrógenos*. "Natura Medicatrix" Otoño-Invierno 48
- Cuadra, Armando. *Terapia hormonal con ñame "Cuerpo Mente"*, nº 72 Abril 198
- Ewald, Hans. *Acupresión para todos*. Edaf Madrid 1991
- Fossas, Francesc J. *Zumos muy sanos "Cuerpo Mente"* nº 76 Agosto 98
- Galloti, A. *El poder mágico de los cristales*. Ed. Martínez Roca. Barcelona 1988
- Hosbach, Ellen. *Guía de la Salud y la eterna juventud*. Centro de Salud Ayurveda Mahasida. Salud y Vitalidad. Barcelona 1997
- Leibold, Gerhard. *Reflexoterapia y automasaje*. Ed. Aldaba 1989
- Moneo, A. *Los oligoelementos en la medicina funcional*. Vademecum de oligoterapia. Ed. Mandala. Madrid 1993
- Padilla, J.L. *Acupuntura en la senda de la salud a propósito de 4140 casos*. Escuela Neijing. Madrid 1988
- Prost, Miguel. *Manual de medicina natural*. Ed. Temas de Hoy. Madrid 1994
- Saz Peiro, Pablo. *Los peloides "Cuerpo Mente"* nº 76 Agosto 98
- Schneider, Sylvia. *Reglas sin dolor. Tratamiento natural de los trastornos menstruales*. Los libros de integral. Ed. Davi. Barcelona 1996
- Varios autores. *Dismenorrea*. Archivos de Pediatría. Volumen 47 nº 3 Abril 1996
- Weil, Andre. *La curación espontánea*. Ed. Urano. Barcelona 1995

- Welles, Stella. *Periodos sin dolor. Los medios naturales para vencer los problemas de la menstruación*. Plus Vitae Edaf. Madrid 1988
- Zhou, Haiying. *Aplicación del Fructus Evodiae en enfermedades ginecológicas*. Journal of Traditional Chinese Medicine nº 17. 1997

FOTOS

- Joan Sisa. *Fitoterapia y Natura*. Dirección electrónica <http://www.ciudadfutura.com/fitoterapia>