

Terapias naturales para Síndrome Premenstrual

Se llama Síndrome Premenstrual (SPM) al conjunto de síntomas físicos y psicológicos que sufren muchas mujeres entre una semana y 10 días antes de la regla. Es un trastorno, recurrente e incapacitante, que puede incluir retención de líquidos, pechos tensos y sensibles, hinchazón del abdomen, dolor de cabeza y náuseas.

A nivel psicológico, las mujeres que padecen el SPM se muestran más irritables, con humor inestable y depresivo, tendencia al llanto, falta de energía y cansancio, pérdida de la concentración, desórdenes en el sueño, cambios en los hábitos alimenticios, con especial ansia por el consumo de dulces, y en algunos casos hasta se produce un cambio dramático en la personalidad.

La combinación exacta de los síntomas no es muy relevante para el diagnóstico de SPM, sino que lo importante es la naturaleza cíclica de estos, los cuales aparecen en la fase lútea del ciclo menstrual, seguido de un período asintomático con la llegada de la menstruación. En este sentido, para poder realizar un tratamiento adecuado, resulta de sumo interés la elaboración de un calendario de síntomas durante unos meses.

Desde el punto de vista de la Osteopatía y Kinesiología, se evalúan las posibles disfunciones del sistema cráneo-sacro (eje de la médula espinal), que está directamente relacionado con el sistema nervioso. Estas disfunciones pueden afectar el hipotálamo y la hipófisis, causando trastornos hormonales y/o emocionales, y/o provocar una torsión de la zona sacra y la pelvis, y por tanto, de todos los órganos genitourinarios.

Además, con la Kinesiología se puede realizar un test de "necesidad" para evaluar si existen carencias de aminoácidos y de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y 6, que sirven para modular la producción de beta-endorfinas en el sistema nervioso central.

La Terapia Craneosacral favorece la relajación y distensión de los músculos de la zona pélvica y del útero, a la vez que sirve para rebajar el nivel de estrés del organismo. También en este sentido, la Meditación resulta una herramienta muy útil, que no sólo contribuye a relajar la tensión muscular, aliviando el dolor y mejorando el flujo de los líquidos corporales y de los impulsos nerviosos, sino que además se ha podido observar que tiene efectos drásticos sobre el sistema hormonal. De hecho, el patrón de secreciones hormonales de una persona que hace meditación generalmente se parece al de una persona cinco o diez años más joven.

El Masaje con Aromaterapia resulta muy exitoso para reducir la gravedad del problema. Así por ejemplo, un masaje con aceites de geranio y romero pueden minimizar la retención de líquidos, especialmente si se recibe dos o tres días antes de sufrir esta hinchazón. Para la depresión y la irritabilidad, los aceites más efectivos son los de bergamota, camomila, petit-grain y rosa. En cuanto a los dolores de la regla, estos son causados por espasmos de los músculos del útero. Un masaje en los muslos y en la parte baja de la espalda con aceites antiespasmódicos alivian notablemente las contracciones. Los mejores aceites para esto son los de mejorana, lavanda y camomila.

Desde el punto de vista de la Medicina China, la principal causa de este síndrome es un estancamiento

del fluir del Chi y de la sangre del útero. Esto puede estar asociado con ira reprimida, frustración y depresión, que surgen del estrés de la vida cotidiana. Puede haber un resentimiento (inconsciente) hacia la entrega de uno mismo, limitación del ego y restricción de la libertad e independencia de la expresión de la feminidad, lo cual está simbolizado por la menstruación.

El tratamiento con Acupuntura tiene por objetivo mover el Chi estancado, en dos sesiones: una diez días antes del período, y otra, tres días antes. Finas agujas son insertadas en puntos específicos en el abdomen y piernas para tratar tanto el SPM como las reglas dolorosas. El tratamiento básico se modifica en función de cada paciente. Se aconsejan de cinco a diez tratamientos a lo largo de tres a cinco ciclos.

La Terapia Psicológica también es útil para tratar el SPM, ya que no sólo sirve para aprender a identificar los síntomas que desencadenan las reacciones emocionales, y por tanto pasar éstas al control voluntario, sino que mediante la psicoterapia se pueden descubrir los conflictos emocionales subyacentes y resolverlos.

Al tener el SPM un importante componente emocional, las Flores de Bach pueden ayudar a restablecer ese desequilibrio. La mujer con síndrome premenstrual puede sentir distintas emociones que le pueden llegar a dominar durante 1 o 2 semanas, haciendo que cambie de humor, afectando no sólo a ella sino también a las personas con las que convive. Entre las emociones sufridas, además de las ya mencionadas, están la cólera, envidia, celos; cambio de humor depresivo ante un contratiempo; sentimiento de estar desbordada de responsabilidades. Pero además, las Flores de Bach también pueden ayudar en la sintomatología física asociada. El tratamiento con estos remedios, totalmente inofensivos y eficaces, nos ayuda a llegar al fondo de estos cambios emocionales y restablecer su equilibrio.

A través de la Reflejo terapia podal, se exploran los puntos reflejos en los pies, y en el caso del SPM se observa que las zonas de la matriz, ovarios, riñón-suprarrenales y columna lumbar se muestran más sensibles. Se aconseja 2 a 3 sesiones a la semana de Reflejo terapia podal durante algo más de un mes para que los síntomas desaparezcan.

Pintar Mandalas puede ayudar en el SPM en la medida en que es un instrumento que facilita la expresión creativa del principio femenino. La receptividad y la capacidad de entrega definen el principio femenino, y son la base de todas las demás facultades de la mujer, como la apertura y la acogida. El período menstrual es para la mujer un recordatorio de su feminidad, que no siempre se vive con la apertura necesaria. Existen técnicas que ayudan en este proceso como la respiración consciente, la meditación y la expresión creativa a través de la pintura de mandalas.

Éstas y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en www.terapiasmezquida.com