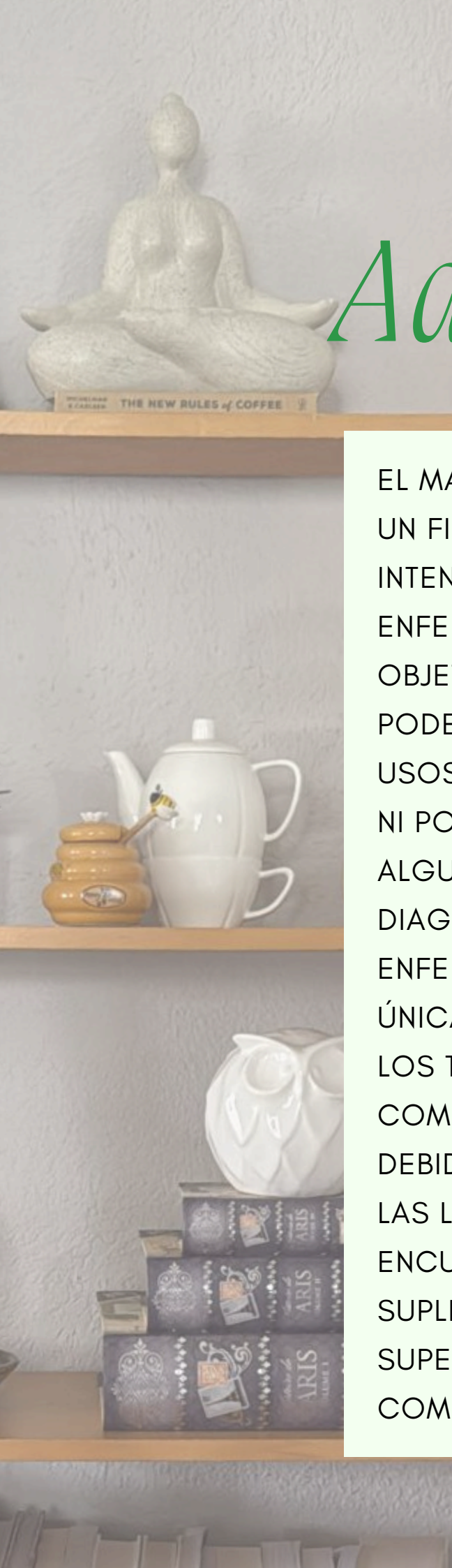




Dolor Menstrual



Advertencia

EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.



Aliviar el dolor menstrual sin medicamentos... lo que necesitas saber.

El síndrome premenstrual (SPM) afecta a muchas mujeres en edad reproductiva, causando síntomas como dolor, náuseas, fatiga y cambios de humor. Sin embargo, investigaciones recientes han desarrollado protocolos efectivos que pueden ayudar a mitigar estos síntomas.

1. Uso de Extracto de Jengibre

- **Eficacia:** Un estudio clínico demostró que la ingesta diaria de un extracto estandarizado de raíz de jengibre durante dos meses redujo el dolor premenstrual en un 84%. Además, este extracto ayuda a disminuir la náusea, el dolor lumbar y la fatiga asociados con la menstruación.
- **Dosificación**:** Se recomienda una dosis de 100 mg de extracto de jengibre al día. No se reportaron efectos adversos en los ensayos clínicos.
- **Propiedades:** El jengibre ha sido utilizado tradicionalmente para tratar la náusea, y su efecto antiinflamatorio ha sido validado científicamente. Los gingeroides presentes en el jengibre ayudan a combatir la inflamación y aliviar el dolor.



2. Combinación de Magnesio y Vitamina B6

- **Beneficios:** La ingesta diaria de una combinación de magnesio y vitamina B6 ha demostrado reducir significativamente síntomas del SPM, incluyendo ansiedad, irritabilidad y depresión.
- **Dosis recomendada**:** Se sugiere una ingesta de 200 mg de magnesio y 5 mg de vitamina B6 al día. En ensayos clínicos, mujeres de entre 15 y 45 años que tomaron 250 mg de magnesio y 50 mg de vitamina B6 experimentaron una disminución notoria en los síntomas generales del SPM.
- **Mecanismo de acción:** El magnesio ayuda a regular hormonas y neurotransmisores asociados al estrés, como el cortisol y el GABA. También relaja los músculos del útero, lo que puede aliviar los calambres menstruales dolorosos.



3. Protocolo Combinado para el Alivio de SPM

- **Optimización del alivio:** La combinación de extracto de jengibre, magnesio y vitamina B6 puede maximizar el alivio de los síntomas comunes del SPM.
- **Recomendación:** Considerar el uso de jengibre junto con magnesio y vitamina B6 como un enfoque integral para el manejo del SPM.



Las mujeres no tienen que sufrir en silencio por los síntomas del síndrome premenstrual. A través del uso de extractos naturales como el jengibre y la combinación de magnesio y vitamina B6, es posible reducir significativamente los síntomas y mejorar la calidad de vida. Se recomienda consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier protocolo de suplementación.

***Nota: Es fundamental consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento, ya que las necesidades individuales pueden variar y las dosis deben ajustarse según la salud personal y las condiciones específicas.*

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

