

REVISTA **R**

Nº 36

Septiembre
y Octubre
Año 1997.
275 Ptas.

Dietética y Salud

**GINECOLOGÍA
NATURAL**
Plantas, dietas
homeopáticas
masajes...

SETAS
Sabrosas,
saludables
y nutritivas

NUTRICIÓN
Alimentos para
crecer más

PSICOLOGÍA
¿Quién corta el
bacalao en la pareja?

BELLEZA
Aceites vegetales
contra las arrugas

COCINA
Arroces del Mundo



MARÍA ESCARIO

"Lo mejor para la piel son
las perlas de betacaroteno"

PADRES
Guía para enseñar
valores a tus hijos





Tratamientos naturales para Problemas ginecológicos

Los dolores menstruales, las molestias que acompañan los desarreglos ginecológicos o la sobrecarga que supone para muchas mujeres la menopausia son algunos de los inconvenientes a los que se ven sometidas miles de mujeres en nuestro país. Para solucionarlo no siempre es necesario recurrir a los fármacos. La dieta, las cataplasmas, las plantas, el masaje y los remedios homeopáticos pueden aliviar e incluso tratar definitivamente las alteraciones ginecológicas más comunes.

Síndrome premenstrual

Se trata de una de las alteraciones más frecuentes sufridas por las mujeres, si bien, por considerarse benigna, es la menos atendida por los ginecólogos. Agrupa un conjunto de síntomas sin aparente relación entre sí: cambios de humor (necesidad de afecto y dulzura), dificultades para dormir, manifestaciones congestivas (senos duros y sensibles), abdomen hinchado, estreñimiento con posible brote hemorroidal, retención de agua, aumento de peso, eventuales edemas (retención de líquidos), crisis vesicular con dificultad para evacuar bilis, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, brotes de cistitis, flujo más abundante, trastornos asmáticos, urticaria, herpes, acné, principio de anginas, roncquera, dolores lumbares... Todos estos signos están vinculados a una hipersensibilización a las hormonas sexuales, una especie de autointoxicación. La foliculina, u hormona estrogénica secretada por el ovario, es responsable de la proliferación de la mucosa uterina antes de la ovulación; provoca también la aparición de

los caracteres sexuales secundarios femeninos. Cuando existe un síndrome premenstrual suele haber hiperfoliculinia o hiperestrogenia.

Las causas

Puede haber dos explicaciones. La primera tal vez se deba a un error de la FSH (hormona foliculostimulante) secretada por la hipófisis, o bien a una insuficiencia de progesterona. Otra causa puede ser un mal funcionamiento hepático. El hígado es el encargado de eliminar estas hormonas, y si está fatigado, las eliminará en menor cantidad, al igual que otras toxinas, y la mujer se intoxicará con sus propias hormonas.

Remedios naturales

Consejos dietéticos

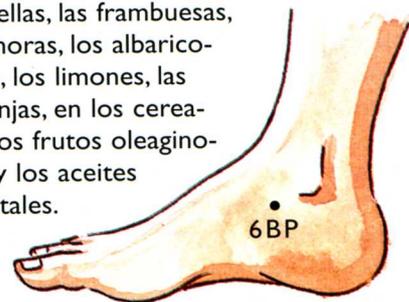
► Disminuir la sal de la dieta. La sal interviene en numerosos procesos orgánicos, entre los que se encuentra el equilibrio del agua en el cuerpo. En la lucha contra la retención de líquidos no se recomienda beber menos, ya que el agua es un diurético natural y los órganos de eliminación funcionan mejor si la cantidad de agua es alta.

► Aumentar el potasio, ya que es tónico cardíaco y muscular; estimula los movimientos intestinales, interviene en la regulación de las suprarrenales y desempeña también un papel en el equilibrio del agua en el cuerpo. Los alimentos más ricos en potasio son la patata, la uva, el plátano, los cacahuetes, la pera, el dátil, la col, los guisantes, las avellanas, el polen...

► Tomar más vitamina B₆, presente en los vegetales, la soja, la patata, la yema de huevo, el polen, la levadura...

► Incluir en la dieta alimentos ricos en magnesio y calcio en una relación de 250 mg del primero por 125 mg del segundo diarios. El magnesio lo encontramos en el trigo, la avena, la cebada, el maíz, los dátiles, las espinacas, las patatas, la remolacha, el polen y en la mayoría de las frutas. El calcio, en el trigo, la avena, las nueces, las avellanas, las almendras, las zanahorias, la col, las espinacas, la alcaravea, las patatas, las cebollas y los nabos, así como en el polen. No recomendamos tomar leche como fuente de calcio (a este respecto ver la revista número 32 de *Dietética y Salud*, del mes de enero y febrero).

► Aumentar la vitamina A, en particular para el problema de los senos doloridos, al final del ciclo. La podemos encontrar en las zanahorias, los ajos, las cebollas, los tomates, las hojas de espinaca, las lentejas, los nabos, las grosellas, las frambuesas, las moras, los albaricokes, los limones, las naranjas, en los cereales, los frutos oleaginosos y los aceites vegetales.



Las mejores plantas

De las plantas en tintura madre (que llevan delante TM), deben tomarse 30 gotas diluidas en un vaso de agua, tres veces al día.

Las plantas en infusión pueden tomarse de 2 a 3 veces al día.

► Las plantas filoprogéstógenas (que imitan a la progesterona) más comunes son: TM de sauzgatillo y alquimila.

► Las plantas reguladoras hormonales son la TM de frambueso, grosellero

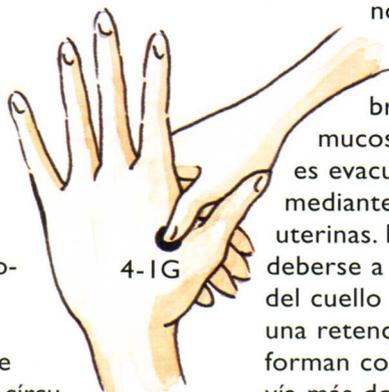
negro y cinorrodon (fruto de la rosa canina, muy rico en vitaminas C, B, E, K, B₃ y A).

► Las plantas drenadoras hepáticas y vesiculares: TM de boldo, rábano negro, ciprés, alcaravea, tomillo, pensamiento silvestre.

► Las plantas calmantes y tranquilizantes: espinillo blanco, peonía, loto, marrubio negro, pasionaria, valeriana y sauce.

Acupresión

Para aliviar las molestias del síndrome premens-trual puedes hacerte un masaje en los puntos de acupuntura 4-IG y 6-BP (ver ilustraciones). Se apoya el dedo pulgar en el punto descrito y se presiona haciendo círculos en el sentido contrario de las agujas del reloj. Se repetirá tres veces al día durante 5 minutos.



Reglas dolorosas

Por qué tantas mujeres sufren de reglas dolorosas? En algunas mujeres el problema es que tienen un útero muy retrovertido, es decir, inclinado contra el recto y no hacia delante, por detrás de la vejiga. Otras han padecido una gran inflamación de la pelvis (infección del útero, de las trompas, peritonitis...) y las reglas dolorosas son una de sus secuelas. En otras, puede haber una endometriosis, que es una afección ginecológica de causas poco conocidas, que se caracteriza por la aparición de tejido similar al del endometrio (tejido que tapiza las paredes uterinas) fuera del útero, sobre las trompas, sobre el peritoneo, etcétera. Estos tejidos sangran durante las reglas y producen fuertes dolores. Sin embargo, todos estos casos que hemos enumerado solamente constituyen el 20% de las mujeres que se quejan de reglas dolorosas. Y, por el contrario, algunas mujeres que presentan los síntomas citados anteriormente no sufren de reglas dolorosas.

El otro 80% de mujeres que presenta fuertes dolores entra dentro del grupo de las dismenorreas primarias o funcionales, debidas a la personalidad histérica, a un rechazo de la femineidad, a un carácter masoquista o a la somatización de problemas psíquicos.

Bajan las hormonas

El hecho es que durante las reglas se produce un fenómeno importante: las hormonas sexuales descienden bruscamente, la mucosa se desprende y es evacuada en unos días mediante contracciones uterinas. El dolor puede deberse a un espasmo del cuello que provoca una retención; así se forman coágulos todavía más dolorosos de evacuar. También es posible que la contracción del útero resulte dolorosa debido a una congestión pélvica, una inflamación periuterina o, eventualmente, un estreñimiento asociado. Incluso puede deberse a un problema de espalda que se ve agravado durante las reglas.

Remedios naturales

Consejos dietéticos

► Aumentar las dosis de calcio y de magnesio en la dieta, así como de vitaminas del grupo B.

► Resultan muy eficaces las cataplasmas de sal marina caliente colocadas en el sacro en una envoltura de gasa o lienzo fino. También calman el dolor las cataplasmas de raíz de jengibre colocadas en el bajo vientre.



Foto: G. Lunardi

Homeopatía

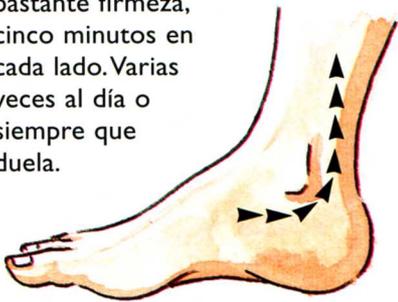
En caso de endometriosis, se puede tomar *Borax* D3, tres tomas al día. Si el dolor se extiende desde la cruz hasta el lado interno del muslo, y hay flujo oscuro, se puede tomar *Chamomilla* D30 una sola toma. Si el dolor es en forma de punzadas intensas, con contracciones y flujo débil, *Cimicifuga* D4 cada 10 minutos. Si el dolor es intenso desde el ombligo al ovario izquierdo, y al agacharse se alivia, *Colocynthis* D4 cada 10 minutos.

Plantas

En los espasmos del cuello uterino o cuando se retrasa la regla, está muy indicada la planta *caulophyllum* (*caulophyllum thalictoides*).

Automasaje

Hazte un masaje en la parte interna de los tobillos y sobre las zonas reflejas del útero. Se hace siguiendo una "L" en semicírculo en torno al maléolo interno. La presión se ejerce con el pulgar, en profundidad y con bastante firmeza, cinco minutos en cada lado. Varias veces al día o siempre que duela.



Ilustraciones: Eva Orive

Reglas irregulares

Podemos distinguir las siguientes irregularidades:

Reglas adelantadas de 8 a 9 días.

Sus causas pueden ser varias. La primera, una insuficiencia de progesterona; la ovulación tiene lugar normalmente y lo que se reduce es la segunda fase, a causa de un cuerpo amarillo (óvulo) improductivo. La segunda causa se debe a una ovulación precoz, y la tercera, mucho más rara, se debe a un ciclo anovulatorio.

Remedios naturales

Plantas

Plantas filoestrógenas (que imitan a los estrógenos), como la salvia, que se puede tomar en TM 30 gotas dos veces al día. También, podemos tomar infusiones de escaramujo, ya que es un excelente regulador hormonal.

Higiene íntima

1. Lavarse la vulva preferentemente con la mano, y no con una toallita, nido ideal para gérmenes.
2. No abusar de las duchas vaginales, para no eliminar las bacterias que producen la acidez de la vagina.
3. Limpiarse de adelante hacia atrás y no al contrario, para no trasladar las bacterias del recto a la vagina.
4. No utilizar jabón alcalino (que es el más corriente en el mercado) porque disminuye la acidez de la vagina, mejor utilizar un jabón ácido (de venta en farmacias).
5. Abandonar los desodorantes llamados "íntimos", que transforman la flora vaginal.
6. Evitar las mallas y la ropa interior de fibras sintéticas, porque impiden la buena circulación de aire y crean un clima de invernadero caliente y húmedo que conviene mucho a todos los gérmenes que pueden afectar a la vagina.
7. Llevar bragas de algodón, que se puedan hervir o planchar con la plancha muy caliente.
8. Evitar los pantalones demasiado ajustados. La presión excesiva favorece la inflamación de las mucosas y, con ello, la infección.
9. No dejar secar puesto el traje de baño: puede contener esporas (gérmenes en reposo que esperan el momento favorable para desarrollarse).

Reglas retrasadas a partir de 8 a 9 días (Oligomenorreas)

Es decir, ciclos de más de 35 días, que se atribuyen a diversas causas. En primer lugar a la presencia excesiva del cuerpo amarillo, con eventual formación de un quiste en el ovario. También puede deberse a una ovulación tardía o a un ciclo anovulatorio.

Remedios naturales

Plantas

En estos casos se recomienda el macerado glicerinado de brotes de frambueso, 50 gotas por la mañana, excepto durante la semana de la regla.

Las hemorragias entre menstruaciones o las menstruaciones demasiado abundantes.

Antes de tomar ninguna medida hemos de plantearnos que no exista ningún embarazo en curso. Si no hay embarazo, las causas de las pérdidas pueden ser: fisiológicas como consecuencia de la ovulación, con lo que no durarán más de dos o tres días; también pueden proceder de la vejiga; podría existir una cervicitis (infección del cuello del útero), una endometriosis cervical o una lesión debida a un cuerpo extraño. Si no existe ninguna de esas causas y tampoco se trata de una vaginitis severa, se puede afirmar que el sangrado viene del útero. Las mujeres que llevan un DIU (dispositivo intrauterino) y tienen una mala tolerancia pueden tener hemorragias intermitentes; las mujeres que toman la píldora pueden tener una hemorragia si los estrógenos (1ª fase) y los progestágenos (2ª fase) no sostienen suficientemente la mucosa. También podría tratarse de pólipos, excrecencias de origen placentario, después de un parto con una expulsión incompleta o después de un aborto. Un fibroma uterino también produciría hemorragias, lo mismo que un proceso infeccioso. También pueden existir causas yatrógenas, es decir, como consecuencia de tomar ciertos medicamentos. En primer lugar figuran el consumo excesivo de hormonas y de anticonceptivos inyectables.

Remedios naturales

Plantas

Como puede apreciarse, las causas pueden ser múltiples y por tanto lo son también los tratamientos, y en cualquier caso, si existe algún tipo de duda, deberá consultarse con el ginecólogo. Entre las plantas que proponemos se encuentra la cola de caballo o el *caulophyllum*. También son muy eficaces los aceites esenciales de limón, canela, ciprés o geranio.

Homeopatía

▶ Cuando las hemorragias son oscuras, con el mínimo esfuerzo, por las mañanas y por las noches, se puede tomar *Bovista D6*, una toma cada 2 horas.

▶ Cuando las hemorragias son oscuras, debilitantes, y el bajo vientre está como aplastado, *Hamamelis D4*, una toma cada hora.

▶ Cuando las hemorragias son oscuras, grumosas, en torrente, en forma de ataques, *Carbo vegetabilis D30*, una toma con agua.

▶ Cuando las hemorragias son oscuras, en forma de chorro, como un ataque, *Erigeron D6*, una toma cada hora.

▶ Cuando las hemorragias son coaguladas, de color rojo claro, en torrente y con calor en la cara, *Ferrum D6*, una toma cada 3 horas.

Baños y cataplasmas

Existen otras alteraciones ginecológicas que pueden ser tratadas de forma natural, pero ante las que recomendamos que se acuda a la consulta de un especialista. En primer lugar, los procesos anexiales (de los anexos uterinos) de origen gonocócico, así como las salpingoovaritis de origen puerperal. Unos y otros, en el período subagudo o crónico, mejoran con rapidez con un baño de asiento de milenrama. Durante 12

horas se dejan en remojo 100 g de milenrama en un cubo con 5 litros de agua fría. A continuación se calienta, se cuele y se añade agua del baño para que cubra los riñones. La persona debe sumergirse durante 20 minutos. Cuando termine, sin secarse, debe meterse en la cama para sudar durante una hora envuelta en un albornoz o una toalla.

En caso de dolores fuertes, se recomienda una cataplasma de vapor de equiseto menor.

Sobre una olla con agua hirviendo se pone un colador en el que se han echado dos puñados de la planta. No debe estar en contacto con el agua; se calienta por el vapor. Una vez caliente, el contenido del colador se vierte en un paño limpio que se aplica sobre la zona afectada. La cataplasma se envuelve con un paño también caliente. La paciente debería permanecer tumbada en la cama, dejando actuar la cataplasma hasta que se enfríe. No solamente podemos asistir a una mejora rápida de los dolores y de los trastornos subjetivos, sino que, gracias a la aceleración de la circulación sanguínea y linfática, se produce una pronta reabsorción de los exudados.

En las parametritis crónicas y las perimetritis adhesivas, así como en diversas neuralgias que van asocia-

das a las peritonitis pelvianas y en los procesos inflamatorios adyacentes, se aconseja la infusión de pie de león, bolsa de pastor o milenrama. También resultan muy eficaces los baños de asiento de milenrama.

Este baño de asiento también resulta eficaz en las cervicitis y las endometritis, así como en las vulvovaginitis de las niñas. No obstante, en estos casos, conviene también tener en cuenta ciertas reglas higiénicas, como las que se indican en el recuadro de la página anterior.

La menopausia

La menopausia no es una enfermedad, no significa más que el final del período fecundo de la mujer, pero no el fin de su vida activa y mucho menos de su sexualidad. Algunas mujeres manifiestan signos desagradables vinculados a la menopausia, como consecuencia de los cambios hormonales en su cuerpo. El ovario secreta cada vez menos hormonas. Este decrecimiento se hace gradualmente y a saltos, lo que produce momentos de notable desequilibrio entre estrógenos y progesterona. La producción de estrógenos no cesa completamente, sino que, en pequeñas cantidades, es mantenida hasta cerca de los 70 años por las suprarrenales.

Entre los signos desagradables, algunos están vinculados a las hormonas, pero otros pueden estar vinculados a un posible estado de debilidad general, así como a la imagen que la mujer tiene de sí misma. Algunos signos son: irregularidad menstrual, acortamiento del ciclo y disminución del flujo menstrual o prolongación y sangrados más abundantes; sofocos, al principio por la noche, provocados por el calor del lecho y luego tras los esfuerzos o después de una comida (los sofocos se dan generalmente antes de la menstruación, y especialmente si ésta se atrasa). Otros signos son: congestión del bajo vientre, hinchazón, digestión difícil, migraña, estreñimiento, infecciones urinarias, aumento del flujo

Foto: G. Lunardi

vaginal, erupciones hemorroidales, cambio súbito de carácter con aumento de la agresividad, inestabilidad, insomnio, ansiedad, depresión o bulimia, desarreglos circulatorios, sobre todo piernas pesadas y varices, problemas óseos con pérdida de la capacidad para fijar el calcio, tensión en los senos con zonas hipersensibles, uñas quebradizas y piel seca... Pero tranquilas, ¡no pasa todo a la vez!

La medicina moderna prescribe sedantes neurovegetativos, tranquilizantes y somníferos, además de estrógenos y andrógenos.

La publicidad farmacológica ha jugado un papel muy importante para hacer creer que la menopausia es una enfermedad y que los estrógenos la prevendrán garantizando una especie de "eterna juventud". Pero tomar hormonas puede provocar algunos perjuicios como: náuseas, tensión en los senos, aumento de peso, retención de líquidos, hemorragias, trombosis, flebitis, enfermedades de la vesícula biliar, dolor de cabeza o depresión, entre otros.

Remedios naturales

Consejos dietéticos

En primer lugar es muy importante tomar alimentos ricos en:

▶ **vitamina E:** vitamina de la esfera genital por excelencia, pero también cardiovascular, neuromuscular y de la piel.

▶ **vitamina F:** la antiguamente conocida como vitamina F está constituida por tres ácidos grasos no saturados, que están presentes en todas las células y son esenciales para los intercambios celulares; su carencia produce alteraciones circulatorias, nerviosas y hepáticas, y puede predisponer al cáncer.

▶ **vitamina A:** es la vitamina del crecimiento de la piel y de las mucosas.

▶ **vitaminas del grupo B:** fundamentales para los nervios, los ojos, la piel y las mucosas.

▶ También son muy importantes los minerales como el calcio, el hierro, el magnesio y el fósforo.

Para aliviar los sofocos: va bien el macerado glicerinado a la primera decimal de brotes de muérdago o de grosellero negro; la TM de cinorrodon, nenúfar, salvia, hiedra, melisa, hamamelis; o el aceite esencial de albahaca y tomillo.

Para los trastornos circulatorios se recomienda la TM de avellano, viña roja, ulmaria, meliloto o hamamelis.

Para el nerviosismo y los trastornos del sueño, la TM de meliloto, loto, pasiflora, tila, sauce o espino blanco.

Homeopatía

Los sofocos calientes se tratarán con *Sulfur*, si son fríos con *Acidum sulfuricum*, si se trata de sofocos sin sudores con *Aconitum*, los sofocos con cefaleas encuentran alivio con *Sanguinaria*, mientras que si van acompañados con depresión se tratarán con *Lachesis*. Pero esto no son más que algunos ejemplos y es recomendable acudir a un homeópata competente para recibir el tratamiento adecuado. ■

Texto: Juan R. Villaverde (acupuntor)

E-mail: jrwillav@ctv.es

Para saber más:

Norbert Enders, *Homeopatía para la mujer*, Edaf, Madrid, 1995.

Anne McIntyre, *Guía completa de plantas medicinales para la mujer*, Planeta, Barcelona, 1995.

Rina Nissim, *Manual de ginecología natural para mujeres*, Icaria, Barcelona, 1985.

Diane Stein, *El libro de los remedios naturales para la mujer*, Robin Book, Barcelona, 1993.

María Treben, *Aliviar y curar las enfermedades propias de la mujer*, Tikal, Girona, 1995.

Suscríbete a "Dietética y Salud" y recibirás este magnífico juego de té gratis

Por sólo 2.700 pesetas te enviaremos la revista a casa durante **dos años** (12 números) y recibirás este magnífico juego de té* de seis servicios **como regalo**.

Y si ya eres suscriptora, aprovecha esta oferta para regalarle la suscripción a una amiga. Te recordará cada vez que reciba la revista.

Rellena con mayúsculas todos los datos de este cupón y envíalo a:

Suscripciones Dietética y Salud. Encuny nº8, 08038 Barcelona.

Es muy importante que tus datos estén completos y claros para evitar devoluciones de los regalos, así como que nos facilites un número de teléfono.

Nombre.....

Dirección.....

Código postal..... Población.....

Provincia..... Teléfono.....

FORMA DE PAGO: (marca con una cruz la modalidad elegida)

Pago domiciliado (rellena el boletín de la derecha)

Giro postal (envía fotocopia del resguardo)

Talón nominativo a favor de C.S.S.A.

Transferencia bancaria a:

Banco: BBV, Pº Zona Franca, 134. 08038 Barcelona

Entidad 0182. Oficina 5404, D.C. 05. Cuenta 0000200801

Domiciliación bancaria:

Rellena este boletín sin olvidar firmarlo.

Banco o caja de ahorros:.....

Dirección:.....

Titular de la cuenta :.....

Entidad	Oficina	D.C.	Nº de cuenta
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sirvanse tomar nota de atender hasta nuevo aviso, y con cargo a mi cuenta, los recibos que a mi nombre les sean presentados para su cobro por Casa Santiveri S.A.

FechaFirma

* Oferta válida hasta agotar existencias.

