



Hemos dedicado este mes a las mujeres - aunque a los hombres también les resultará interesante conocer y entender el funcionamiento cíclico de

sus compañeras.

Hablaremos del ciclo menstrual, las hormonas, dolores menstruales, la infertilidad y su relación con el sistema nervioso, y por lo tanto, con la Quiropráctica.

En la última página os presentamos la “copa menstrual”, una alternativa a los métodos de higiene femenina corrientes como pueden ser los tampones y las compresas.

## Recomendamos este libro



El ciclo menstrual femenino es un poderoso proceso creativo cuyos efectos no se reducen al plano meramente fisiológico, sino que también se hacen sentir internamente a nivel psicológico y espiritual.

“Luna Roja” ofrece a la mujer moderna una profunda y clarificadora visión de su naturaleza cíclica y de los dones y posibilidades que encierra el ciclo menstrual. Es ésta una obra desmitificadora, una auténtica “guía de los ritmos femeninos” que enseña a:

- Comprender las energías del ciclo menstrual, cómo interactuar con ellas y cómo emplearlas a nivel creativo, sexual y espiritual.
- Vivir en armonía con las distintas fases de la regla.
- Valorar esta ineludible realidad femenina y las potencialidades que encierra, desterrando el tabú del que ha sido objeto durante tantos siglos.
- Redescubrir la profunda visión conservada en diversas tradiciones ancestrales.

Ediciones: Gaia

## EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual se desarrollan una serie de cambios en la mujer dirigidos al establecimiento de un embarazo.

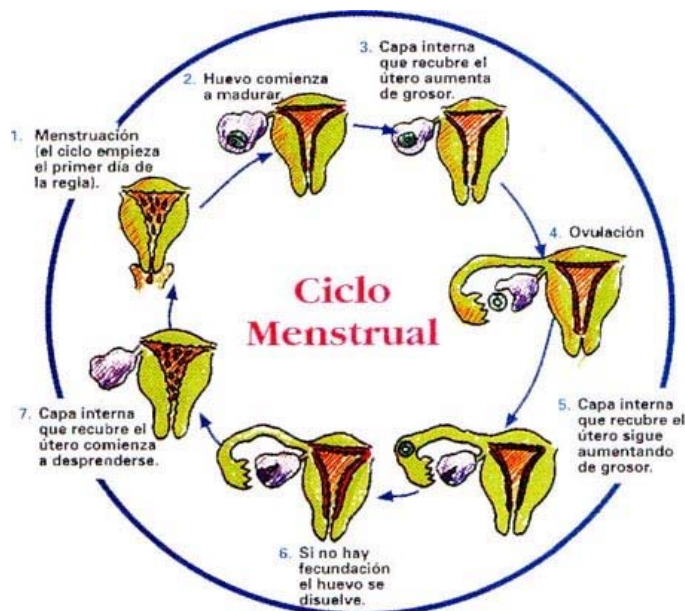
El inicio del ciclo se define como el primer día de la menstruación y su final es el día anterior al inicio de la siguiente regla. La duración media del ciclo es de 28 días, aunque ésta puede variar.

Normalmente el primer sangrado en la vida de una mujer aparece alrededor de los 12 años de edad y este ciclo mensual la acompañará aproximadamente hasta los 50.

Algunas de las partes del cuerpo que hacen posible que el ciclo menstrual se dé mes a mes son:

- El cerebro y el sistema nervioso.
- El sistema endocrino u hormonal.
- El útero y los ovarios.

Por lo tanto, si el sistema nervioso es parte de la maquinaria que hace que todo esto suceda, **la Quiropráctica nos ayuda, sin duda alguna, a evitar y/o resolver problemas menstruales y de fertilidad.**

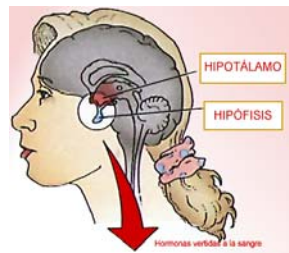


## EL CICLO MENSTRUAL Y EL SISTEMA NERVIOSO

Para que el ciclo menstrual femenino se de con normalidad mes a mes en la mujer, ciertas partes de nuestro cuerpo tienen que interactuar dinámicamente y eficazmente para que los niveles de hormonas suban y bajen en el momento y cantidad adecuados.

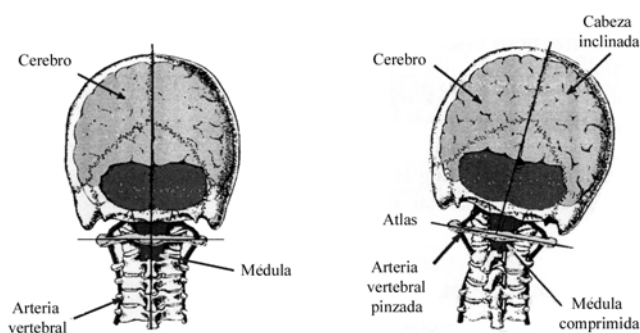
Para ello el Hipotálamo y la Hipófisis, glándulas que se encuentran en el cerebro y son parte del sistema nervioso, cumplen un papel importante.

El hipotálamo libera al menos nueve hormonas que actúan como inhibidoras o estimulantes en la secreción de otras hormonas. Una de las funciones más importantes del hipotálamo es la de hacer el vínculo entre el sistema nervioso y el sistema hormonal a través de la hipófisis.



Cualquier anomalía que altere el normal funcionamiento entre el hipotálamo y la hipófisis, es decir, entre el sistema nervioso y el sistema hormonal, **determinará una alteración en la secreción hormonal y paralelamente un trastorno en la fertilidad.**

La anomalía que comúnmente altera el funcionamiento del sistema nervioso es la **subluxación vertebral** o interferencia nerviosa (cuando una vértebra se mueve de su lugar y pone presión en el sistema nervioso).



**ALINEADO**

**DESALINEADO**  
(probabilidad de que haya **interferencia** en el sistema nervioso)

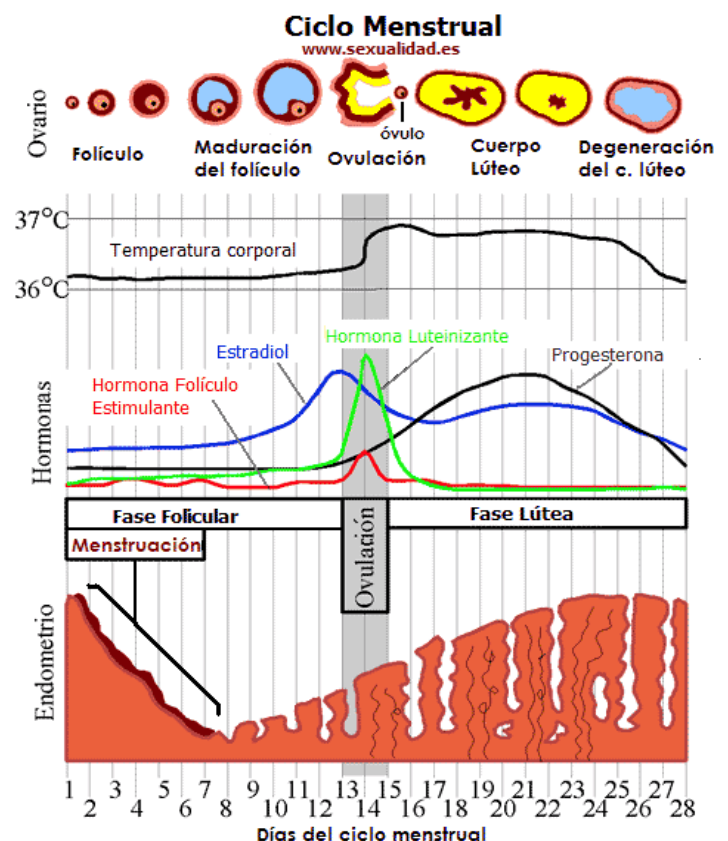
Una interferencia en el sistema nervioso impide al hipotálamo mandar la información al sistema endocrino correctamente, las hormonas no pueden ser secretadas y veremos la aparición de un trastorno en el ciclo menstrual.

## CÓMO NOS AYUDA LA QUIROPRÁCTICA

La quiropráctica detecta estas desalineaciones en las vértebras, las corrige y **permite así que las funciones del hipotálamo e hipófisis se desarrollen con normalidad.** Los niveles de hormonas aumentarán y disminuirán en la cantidad y momento adecuados, toda la información que es necesaria circulará por nuestro organismo con fluidez para que el ciclo menstrual se dé.

Por lo tanto:

**La Quiropráctica nos puede ayudar ante problemas de infertilidad, dolores menstruales, irregularidad en el ciclo y otras patologías ginecológicas.**



# ¿SABÍAS QUE...

...el **Ibuprofeno** (antiinflamatorio no esteroideo comunmente utilizado para reducir los dolores de regla) puede producir los siguientes efectos adversos?

- Entre los más frecuentes encontramos: **hiperacidez gástrica, estreñimiento, náuseas, diarrea, mareo, dolor abdominal y dolor de cabeza.**
- También puede causar **erupción cutánea, hemorragia intestinal, edema y fiebre.**

\* Marcas comerciales de ibuprofeno: Saldeva, Espidifen y Antalgin entre otras.

## Alternativas

Si te duela la regla...

- Haz estiramientos de la zona abdominal y lumbar acompañado con respiraciones profundas.
- Aplícate calor local seco, es decir, no te pongas una bolsa de agua caliente, ponte una bolsa rellena de arena o huesos de cereza calentados en la estufa.
- Toma alguna infusión calmante: de Cimifuga, Dong Guai u Ortiga (si tienes sangrado excesivo).
- Las cápsulas de aceite de Onagra (planta también denominada como Prímula o Hierba de Asno) son eficaces para deshacer quistes.

### VACUNA CONTRA EL CANCER DE CUELLO DE UTERO, otro engaño...

- El cáncer de cuello de útero puede ser causado por más de 100 virus distintos (Papiloma Virus).
- ¡La vacuna protege durante sólo 4 años de 2 de esos 100 tipos!
- ¡El cáncer de cuello de útero tarda de 25 a 30 años en desarrollarse!

Conclusión: sólo protegería de un par de virus, sólo por 4 años y los efectos dañinos no se han estudiado todavía.

**NO DEJES QUE TUS HIJAS HAGAN DE CONEJILLOS DE INDIA, ¡INFORMATE!**

## MENOPAUSIA

Recomendamos el libro:

### “BUENO CHICAS; ESTO SE ACABÓ” Una guía para desdramatizar la menopausia.

María Jesús Balbas



La menopausia ha sido siempre entendida como una capitulación de la mujer ante el paso inexorable de los años. María Jesús Balbás, ginecóloga y médico homeópata, opina de otro modo: cree que la menopausia bien puede ser una etapa que debe celebrarse y que incluso llega a procurar ciertas satisfacciones a la mujer. Un libro divulgativo, clarificador y rompedor.

## TESTIMONIO DEL MES

Soy Sorkunde Irazu y tengo 31 años. Antes de empezar el cuidado quiropráctico, yo era una mujer entre tantas, que para aliviar los dolores de la menstruación tenía que tomarme la pastilla de rigor para poder seguir con mi “día a día” laboral y personal. Esto, sin olvidar las preocupaciones asociadas cómo “¿y si me coincide con una reunión laboral?”, ¿y si me coincide con una comida familiar?”...

A raíz de asistir a una charla informativa en mi pueblo, decidí empezar con la Quiropráctica con el objetivo de mejorar mi salud y con ello mi calidad de vida.

La primera vez que **no** tuve que tomarme la pastilla, pensé; ¿será “casualidad”?

Hoy, después de un año de cuidado quiropráctico, es el día en que la “dichosa” pastilla ha desaparecido de mi bolso y de mi vida. Gracias a la Quiropráctica, ese “primer día” de la menstruación, se ha convertido en un día normal sin que se vean afectadas ni mi vida laboral ni mi vida personal.

Animo a las mujeres que lo pasan mal en la menstruación, a que prueben la Quiropráctica. ¡¡El resultado merece la pena!!

# LA COPA MENSTRUAL

una alternativa sana, económica y ecológica



La copa menstrual, conocida también como copa vaginal o simplemente copa de silicona, es un sustituto ecológico a los métodos de higiene femenina corrientes, como pueden ser los tampones y las compresas. Se inserta en la vagina durante la menstruación para retener el flujo. A diferencia de los tampones, la copa no absorbe la sangre; ésta queda contenida en el interior de la copa hasta que se extrae de la vagina.

Implica importantes ventajas para nuestra salud, bolsillo y medio ambiente:

- Está elaborada con el mismo tipo de silicona que se usa en muchas aplicaciones médicas, por lo que no produce ningún tipo de reacción ni alergia.
- Tampoco está relacionada con el SST (Síndrome de shock tóxico, problema asociado al uso de tampones). Incluso, la copa puede ayudar a prevenir problemas causados por el uso de compresas, como la candidiasis (producida por el ambiente cálido y húmedo que crea una compresa) y la cistitis.
- No reseca y se puede llevar durante la noche. Se puede utilizar durante toda la menstruación independientemente de lo copiosa que sea.
- Retiene más flujo que otros productos.
- Se puede nadar y practicar cualquier tipo de deporte con ella.
- No araña ni seca las paredes vaginales, tampoco deja restos de fibras y no desestabiliza la capacidad natural de auto-limpieza del cuerpo.
- Evita la exposición a productos químicos.
- Es reutilizable y puede durar alrededor de 10 años con el mantenimiento adecuado, por lo que la inversión inicial de entre 20-30 euros, se recupera en solamente unos pocos meses y no contaminamos tanto el medio ambiente.

\* Las principales marcas son: *The Keeper*, *The DivaCup*, *The Mooncup* y *Lunette*. Puedes adquirir la copa en herboristerías y quizá en alguna farmacia. Existen varias medidas, consulta en tu herboristería cuál es la más adecuada para ti.

## Una colocación sencilla

