

4 hierbas para aliviar los calambres menstruales

Hierbas relajantes para los dolores menstruales



Los calambres menstruales, también llamados dismenorrea, son dolores de calambres que suelen afectar a la parte inferior del abdomen de las mujeres, pero también pueden irradiar a la parte inferior de la espalda y los muslos. Se cree que es causada por los niveles excesivos de prostaglandinas (sustancias similares a las hormonas relacionadas con el dolor y la inflamación), los calambres menstruales a menudo ocurren justo antes y durante los primeros días del período menstrual de la mujer. Algunas mujeres también experimentan heces blandas, dolores de cabeza, náuseas o mareos.

Para muchas mujeres, los calambres menstruales se producen sin una condición de salud subyacente (como la endometriosis). Pero si experimenta calambres regulares o severos, consulte a su médico para ver si usted está sufriendo de un problema de salud subyacente que podría estar causando el dolor (como endometriosis, enfermedad inflamatoria pélvica o fibromas uterinos).

Remedios herbales para los calambres menstruales

Hasta ahora, el apoyo científico para la afirmación de que cualquier remedio puede tratar los calambres menstruales es limitado. He aquí un vistazo a cuatro tipos de hierbas medicinales que a veces son recomendados por los profesionales de la medicina alternativa:

1) **Pycnogenol (Extracto de corteza de pino marítimo francés)**

Se ha encontrado que el suplemento de Pycnogenol disminuyó significativamente el dolor y redujo la necesidad de analgésicos para el dolor en un grupo de mujeres con cólicos menstruales en un estudio de 2008. Otro pequeño estudio en 2014 también encontró una reducción del dolor al tomar Pycnogenol y un anticonceptivo oral durante tres meses. Sin embargo, una revisión de Cochrane de las demandas para los efectos de este suplemento para otras condiciones crónicas no encontró pruebas suficientes de efectividad.

2) **Hierbas Chinas**

En un informe de 2008, los científicos analizaron 39 estudios (con un total de 3.475 mujeres) y concluyeron que las hierbas chinas pueden aliviar los calambres menstruales más eficazmente que los medicamentos de venta libre. La mayoría de los participantes del estudio recibieron fórmulas que contenían cinco o seis hierbas (usadas en medicina tradicional china), como raíz de angélica china (Dong Quai), fruta de hinojo, raíz de regaliz, corteza de canela y raíz de peonía roja.

Según una encuesta publicada en el Journal of Ethnopharmacology en 2014, la fórmula herbaria más recomendada para la dismenorrea primaria en Taiwán es la "Dang-gui-shao-yao-san" que contiene Dang gui (Angelica sinensis) y Peonía en polvo y se cree que tiene compuestos sedantes y anti-inflamatorios.

3) **Hinojo**

El hinojo contiene anetol (un compuesto con efectos anti-espasmo) que puede ayudar a aliviar los calambres menstruales en algunas mujeres. La investigación disponible incluye un estudio publicado en el Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research (diario iraní de enfermería y obstetricia de investigación) en 2015 que examinó los efectos de un extracto de hinojo (fenol) y sauzgatillo en comparación con el medicamento para el dolor Ácido Mefenámico para la dismenorrea primaria. Para el estudio, 105 mujeres con dismenorrea leve a moderada tomaron extracto de hinojo, extracto de sauzgatillo, ácido mefenámico o placebo. Durante los dos ciclos posteriores a la intervención, tanto el hinojo como el sauzgatillo tuvieron un mayor efecto en comparación con el ácido mefenámico.

Sin embargo, la revisión Cochrane de este estudio dijo que la evidencia era de muy baja calidad.

4) **Jengibre**

Esta hierba de calentamiento puede ayudar a aliviar los calambres y aliviar los problemas menstruales mediante la reducción de los niveles de las prostaglandinas causantes del dolor (así como combatir la fatiga comúnmente asociada con el síndrome premenstrual). En un estudio de 2009, las mujeres que tomaron 250 mg de cápsulas de jengibre cuatro veces al día durante tres días desde el inicio de su período menstrual, experimentaron un nivel de alivio del dolor igual al de los miembros del estudio que trataron sus calambres menstruales con ibuprofeno.

Otro estudio, publicado en BMC Complementary and Alternative Medicine (BMC Complementaria y Medicina Alternativa) en 2012, analizó el uso de polvo de raíz de jengibre o un placebo en 120 mujeres con dismenorrea primaria moderada o grave y encontraron que había diferencias significativas en la gravedad del dolor entre el jengibre y los grupos de placebo .

Aquellos que tomaron polvo de raíz de jengibre dos días antes del inicio de su período menstrual y que continuaron durante los primeros tres días de su período menstrual tuvieron una duración más corta del dolor.

El uso de hierbas para los calambres menstruales

Si está considerando usar hierbas (u otras formas de medicina alternativa) para los calambres menstruales, es importante hablar con su médico primero para sopesar los pros y los contras. Si tiene calambres menstruales severos, podría ser un signo de problemas que necesitan ser evaluados por su médico.

Referencias:

Zeraati F, Shobeiri F, Nazari M, Araghchian M, Bekhradi R. [Evaluación Comparativa de la Eficacia de los Fármacos de Hierbas \(Fennelin y Vitagnus\) y Ácido Mefenámico en el Tratamiento de la Dismenorrea Primaria](#). Irán J Nurs Enfermería Res. 2014 Nov; 19 (6): 581 - 4.

Zhu X, Proctor M, Bensoussan A, Wu E, Smith CA. [Medicina herbaria china para la dismenorrea primaria](#). Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas. 2008. doi: 10.1002 / 14651858.cd005288.pub3.

Pan JC, Tsai YT, Lai JN, Fang RC, Yeh CH. [El patrón de prescripción de medicina tradicional china de pacientes con dismenorrea primaria en Taiwán: una encuesta transversal de gran escala](#). J Ethnopharmacol. 2014 Mar 14; 152 (2): 314 - 9. doi: 10.1016 / j.jep.2014.01.002. Epub 2014 Jan 10.

Pattanittum P, Kunyanone N, Brown J, et al. [Suplementos dietéticos para la dismenorrea](#). Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas. 2016. doi: 10.1002 / 14651858.cd002124.pub2.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.