

¡Adiós a la Menstruación Dolorosa!

por José Manuel Casado Sierra



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright José Manuel Casado Sierra
Copyright 2006 Editorial Higea
Primera edición: Diciembre de 2006
ISBN: 84-88722-23-0
Impreso en España por la Editorial Higea

Editorial HIGEA

C/Los Residenciales, 13-5ºD
28770- Colmenar Viejo (Madrid)
Telefax.: 918461176 . E-mail: inf@higea.org
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET, VISITA
NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES y SERVICIOS...**

<http://www.higea.org/>

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

Contenido

- Introducción	7
- Comprensión del ciclo endometrial	9
- La menstruación: etapa final del ciclo endometrial	11
- La menstruación y la ovulación son procesos diferentes	15
- Las mujeres que respetan su fertilidad natural menstrúan menos	17
- El síndrome Premenstrual	21
- La menstruación no tendría que ser dolorosa	25
- ¿ Por qué las niñas menstrúan cada vez con menor edad?	29
- Mitos y prejuicios sobre la menstruación	31
- Bloqueos emocionales que afectan a la menstruación	33
- Los tampones muy absorbentes son perjudiciales	35
- Testimonio: Una alimentación sana mejoró mi menstruación	37
- Testimonio: Los cambios producidos en mis menstruaciones	41
- Mujeres que consumen dietas vegetales crudas no padecen menstruaciones dolorosas	45
- Qué hacer cuando se tienen menstruaciones dolorosas	49
- Un estilo de vida sano, natural y consciente es ideal para no sufrir menstruaciones dolorosas	51
- Bibliografía	59
- Sobre el autor...	61
- Qué es Higea	62
Libros de Higea recomendados	63
- Asesoramiento de Higea	64
- Hazte Miembr@ de Higea	65

Introducción

Es habitual oír a muchas mujeres quejarse de los dolores que tienen con la menstruación. Según las encuestas, el 56% de las mujeres sufren dolores leves o moderados durante la menstruación, y el 35% la vive como una auténtica enfermedad: fiebre, fuertes dolores, calambres, irritabilidad, hacen de esos días un auténtico calvario. Parece entonces que las mujeres en su época fértil están predestinadas a padecer irremediabilmente estas molestias. El 40% de las mujeres tienen la menstruación cada 28 días, un 30% en periodos más largos, otro 30% en periodos más cortos y un 10% la tienen en periodos irregulares o variables.

Ya que la menstruación sucede periódicamente en el ciclo sexual de las mujeres y la mayoría de ellas tienen molestias y dolores cuando aparece, podemos deducir entonces que los problemas que surgen son algo normal. Sin embargo, también podemos reflexionar, aplicar el sentido común y tener una visión más amplia para formularnos la siguiente pregunta importante: ¿Es posible que el malestar que padecen muchas mujeres con la menstruación sea debido más a su salud deteriorada por hábitos de vida insanos que a la propia menstruación que, en realidad, es una función natural y necesaria del organismo como el resto de las otras funciones y procesos y, como tal, tendría que surgir de forma espontánea y sin dolor?

Esta publicación pretende responder afirmativamente esta pregunta para ayudar a millones de mujeres que padecen menstruaciones dolorosas a mejorar hasta conseguir que esta función natural, necesaria e innata de su cuerpo, suceda sin complicaciones. Muchas mujeres ya lo han conseguido. Cuando llega la etapa final de su ciclo sexual periódico, la menstruación realiza sus funciones de forma fácil, cómoda y sin molestias. Tú también puedes ser una de ellas siempre y cuando practiques un estilo de vida sano.

Dolores, calambres, hemorragia intensa durante la menstruación no es natural. Estos síntomas indican toxicidad interior y la necesidad de ayunar y renovar el estilo de vida. Una mujer sana no experimentará dolores ni molestias ni hemorragia durante su menstruación. Esto mismo sucede a otras mujeres pero debido a razones negativas como en el caso de extrema debilidad, de desequilibrios hormonales, trauma, delgadez excesiva (anorexia), etc. El estilo de vida que practicamos, nuestras creencias, prejuicios, pautas emocionales y pensamientos afectan a nuestra salud y perjudican la menstruación en el cuerpo femenino fértil . Si nuestros hábitos de vida son insanos, entendiendo por insano todo aquello que no sea afín a nuestras adaptaciones biológicas y esencia natural, perjudicamos a nuestro cuerpo, le privamos de energía vital, incrementamos sus niveles de toxinas y deterioramos los órganos y funciones propias de su estructura, entre ellas, en el caso de las mujeres, la menstruación.

No hay secretos. Una vida sana es el camino de la salud como una vida insana todo lo contrario. Esta publicación nos enseña los hábitos sanos de vida que llevados a la práctica con frecuencia, voluntad y perseverancia, harán que vivamos sanos, felices y la menstruación en las mujeres sea fácil y sin dolor.

Con amor, el autor.