



Síndrome premenstrual

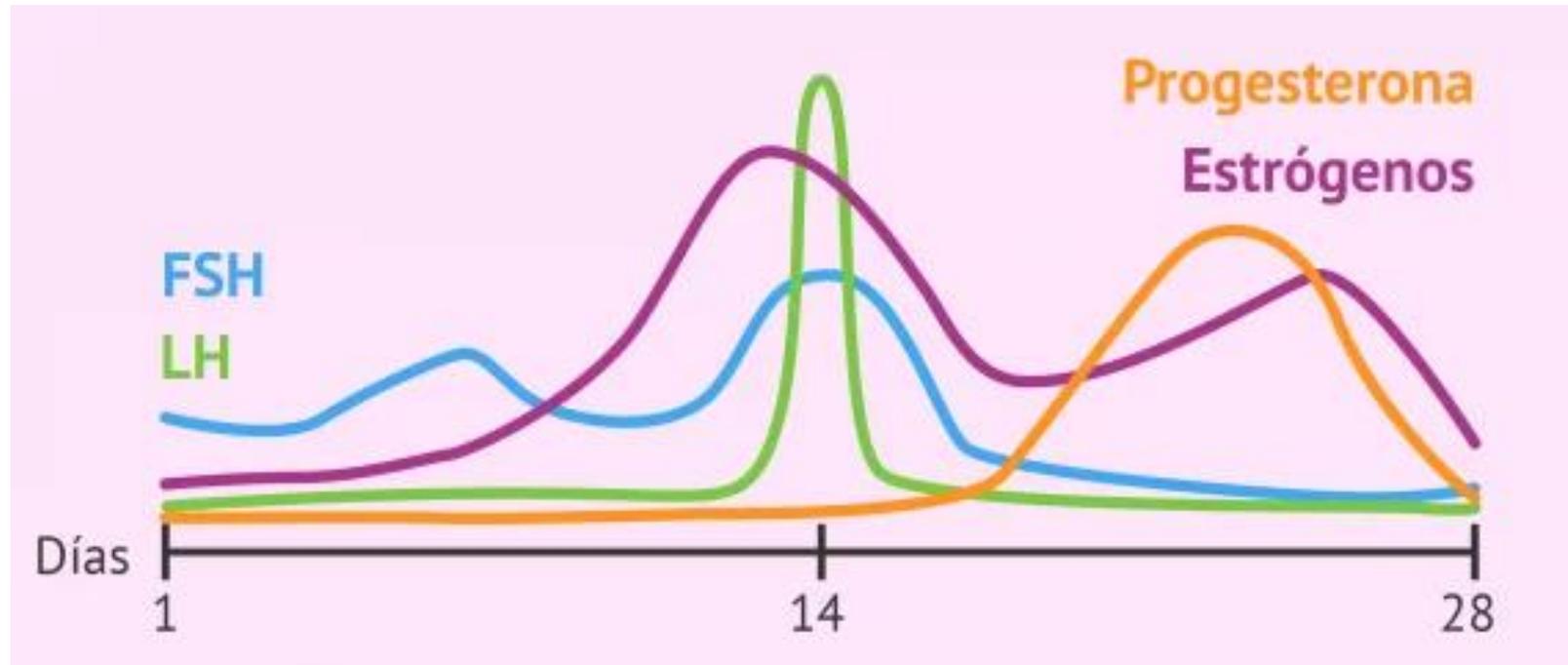
Marga Rodríguez Espejo



Síndrome premenstrual (SPM)

3 de cada 4 mujeres que menstrúan lo han experimentado.

- Cambios de humor e irritabilidad
- ansiedad y tensión
- Cambios en el apetito
- Problemas de concentración y conciliar el sueño
- Cambios en la libido
- Hinchazón abdominal
- Sensibilidad en los senos
- Fatiga

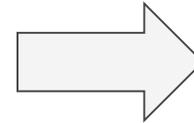


↓Estrógenos ↓Progesterona ↓LH ↓FSH
↓sensibilidad a leptina ↓serotonina



Abordaje Síndrome premenstrual

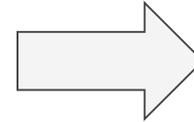
1. REDUCIR INFLAMACIÓN



Anticonceptivos
Omega 3
GLA, DHA

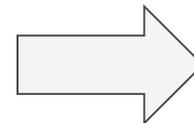
Abordaje clásico

2. REGULAR HORMONAS



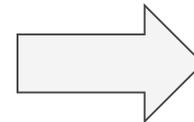
Vitex

3. COFACTORES



Vitaminas
Minerales

4. ESTILO DE VIDA



Alimentación
Reducir estrés
Control del sueño



Vitex agnus-castus (Sauzgatillo)

Uso en tratamiento del síndrome premenstrual y para los desequilibrios hormonales relacionados con estrógenos como irregularidad menstrual.

Duración del tratamiento sin control médico: hasta 3 meses.
Es bien tolerado a las dosis recomendadas.



Cómo tomar el VAC

1. De forma cíclica: la semana previa a la menstruación, cuando haya ciclos regulares
2. De forma continuada hasta conseguir que los ciclos vuelvan a ser regulares y desaparezca la sintomatología.



Nutrientes implicados

- Aceite de onagra
- Vitamina D
- Vitamina E
- Magnesio
- Vitamina B6
- Ácido fólico
- Calcio
- Zinc
- Omega 3

Es fundamental la duración del tratamiento