



General | Criar.cat | Actualitzat el 29/03/2023 a les 07:30

Com millorar el dolor de regla

Consells de la ginecòloga influenciadora Laia Vidal

[inici centrareport] La **regla** és el desprendiment de la capa interna de l'úter (endometri) que ha crescut durant el nostre cicle menstrual amb objectiu de servir de matalàs per a un possible embaràs.

[intext1]

Perquè això passi, entra en joc el **sistema immunitari-inflamatori** del cos, segregant prostaglandines, la funció de les quals és:

[GotaVerdaPle] **Prostaglandines PRO-inflamatòries:**

Necrosar aquest teixit ("matar-lo", "infartar-lo").

Augmentar les contraccions uterines que facilitaran l'expulsió d'aquest teixit isquèmic.

[GotaVerdaPle] **Prostaglandines ANTI-inflamatòries:**

[intext2]

Resolució del procés inflamatori per donar inici a un nou cicle menstrual sa.

Moltes vegades el nostre dolor menstrual té a veure amb la incapacitat del nostre cos de realitzar correctament aquest procés d'inflamació i antiinflamació de manera natural.

Com podem ajudar-lo per millorar el dolor de regla?

[GotaVerdaPle] Amb **nutrició nutritiva**: aliments antioxidants (peixos), antiinflamatoris (alvocat, tomàquet, etc.)

[GotaVerdaPle] Evita **ultraprocessats** i **farines refinades**, a més de tòxics com l'alcohol o el tabac.

[GotaVerdaPle] Pots fer ús de **suplementació** si cal cobrir dèficits nutricionals o augmentar l'antiinflamació per consum insuficient en dieta? (Zinc, Magnesí, Vitamina A, C, D, DHA, CoQ10, N-acetilcisteïna, Cúrcuma?)

[GotaVerdaPle] Evita en la mesura del possible la presa d'**antiinflamatoris/analgèsics** que alterin el procés natural afavorint el cercle viciós del dolor. (Provar alternatives com: la cúrcuma!)

[GotaVerdaPle] Fes **exercici físic** de força i augmenta el moviment diari.

[GotaVerdaPle] Evita el **sedentarisme**, fins i tot, durant la regla. Cal moviment, encara que sigui més suau!

[GotaVerdaPle] **Descans** correcte (8-9 hores, nocturnes).

[GotaVerdaPle] Evita **estrès**.

[GotaVerdaPle] Valora el teu **sistema digestiu**: si hi ha símptomes, el nostre intestí està inflammat o les nostres bestioles no estan bé, el nostre sistema hormonal pot patir!

[GotaVerdaPle] No ignoris altres símptomes perquè "no tinguin res a veure amb la regla". La



diarrea/restrenyiment no són normals.

[GotaVerdaPle] Valora la **musculatura lumbopèlvica** (fisio de sòl pelvià).
[ficentrareport]