

Questa scheda ti fornirà tutte le informazioni di cui hai bisogno per alleviare i fastidi delle **MESTRUAZIONI DOLOROSE**:

## ▶ ALIMENTAZIONE

### Nella settimana che precede il ciclo:

- ▶ Diminuisci latte e derivati, cereali raffinati e zucchero bianco;
- ▶ Mangia cibi ricchi di magnesio: piselli, verdure verdi, mandorle, arachidi e cacao;
- ▶ Puoi integrare l'alimentazione con sali minerali (in particolare calcio, magnesio e zinco) e vitamine del complesso B.

### Nei giorni in cui il ciclo è più doloroso:

- ▶ Da preferire cibi ad azione rilassante soprattutto a cena: fagiolini, zucchine, patate bollite, pasta o riso condita con il pesto;
- ▶ Inoltre sono consigliati: Olive, noci, mandorle, timo, banane, cereali, legumi, patate, pesce azzurro, alimenti ricchi di ferro.
- ▶ Non mangiare: alimenti troppo dolci o salati, caffè, latticini, cioccolato, spezie piccanti.



## ▶ RIMEDI CASALINGHI

- ▶ Applica una **borsa di acqua calda sull'addome**. Il calore attenua il dolore e rilassa i muscoli.
- ▶ Bevi **liquidi caldi** come brodo o tisane a base di melissa, valeriana, biancospino o camomilla.
- ▶ In caso di **seno doloroso** applicare una crema di Calendula al mattino e alla sera. La Calendula è un buon antinfiammatorio.

## ▶ IN ERBORISTERIA

- ▶ **Achillea millefoglie (tintura madre):** è uno dei più efficaci rimedi contro i dolori mestruali, assumere 40 gocce di tintura madre diluite in poca acqua per 3 volte al giorno.
- ▶ **Angelica sinensis (tisana):** un rimedio usato fin dall'antichità dalle donne cinesi è costituito dall' Angelica sinensis. Questa agisce sulle contrazioni uterine che rendono doloroso il mestruo. Cominciare a bere un decotto di radice di angelica almeno una settimana prima della comparsa del ciclo. Siccome il sapore è molto amaro si consiglia di aggiungere miele o zucchero di canna.

## ▶ ESERCIZI

### Per attenuare il dolore:

- ▶ Seduta, tieni le mani sul basso ventre e, quando espiri, cerca di spingere il dolore con le mani verso le gambe, così da allentare la tensione. Ripeti fino a quando senti calmare il dolore.
- ▶ Effettua una digitopressione di 1 min. sul punto che corrisponde a 5 dita sopra il malleolo interno. Ripeti su entrambe le gambe.

### Per prevenire il dolore:

- ▶ Siediti a terra, piega le gambe e unisci le piante dei piedi, cercando di portarli il più vicino possibile al pube. Inspirando, fletti lentamente all'indietro fino ad appoggiare la schiena per terra. Rimani in posizione per almeno 2 minuti.
- ▶ Svolgi regolarmente esercizi generali di yoga.