



## Dolori mestruali

La mestruazione è il processo ciclico che prepara l'utero alla gravidanza. Inizia con la pubertà e continua sino alla menopausa. Le mestruazioni si manifestano in media ogni 28 giorni, fatta eccezione per il periodo della gravidanza e quello dell'allattamento. Le mestruazioni comportano l'eliminazione del rivestimento uterino ricco di sangue e durano circa 4 o 5 giorni. La frequenza e la durata del ciclo possono variare da donna a donna.

Il flusso mestruale provoca spesso dolori simili a crampi localizzati nel basso addome, che non sono sintomo di malattie e in genere non interferiscono con la normale attività quotidiana. Con il termine dismenorrea, invece, si indicano flussi mestruali particolarmente dolorosi, talvolta tipo colica, localizzato in sede addominale bassa o in regione lombare o sacrale sinistra. Se all'improvviso i dolori sono più intensi del solito è opportuno consultare il



ginecologo. In altri casi, i sintomi che accompagnano le mestruazioni possono essere alleviati con una cura adeguata.

## La sindrome premestruale

Nella settimana che precede le mestruazioni molte donne lamentano sintomi come tensione, irritabilità, depressione, cambiamenti repentini di umore, gonfiore al seno e all'addome,

mal di testa e mal di schiena, dolori articolari e muscolari. Questa sindrome è dovuta a una combinazione di fattori fisici, psicologici e nutrizionali. Il disturbo è più intenso nelle donne

sui 30 anni e peggiora col passare del tempo. I sintomi cambiano da un mese all'altro e sono maggiori nei periodi di stress.

### Sommario:

Stile di vita, abitudini alimentari e... ... vitamine.	2
Un valido aiuto dalla natura	3
L'omeopatia e la sindrome premestruale	3
I farmaci consigliati	4
Le domande più frequenti...	4

### Glossario

- Amenorrea: mancanza assoluta delle mestruazioni
- Ipomenorrea: mestruazione scarsa
- Menorragia: mestruazione abbondante

## Stile di vita, abitudini alimentari e...



Le donne più sane e resistenti hanno di solito meno tensione premestruale e meno dolori rispetto alle donne alimentate male e che svolgono scarsa attività fisica. In alcuni casi, l'attività fisica dà grandi benefici; a volte sono le abitudini alimentari sbagliate la causa del males-

sere: un cambiamento di dieta può attenuare o eliminare completamente i sintomi.

Un elevato consumo di zuccheri raffinati (zucchero, miele e farina bianca) e di prodotti caseari tende a ridurre l'assorbimento di magnesio e zinco. La carenza di ma-

gnésio ( contenuto in crusca di grano, lievito di birra, alghe dulci, miglio, segale, tofu) riduce la sintesi di *dopamina* sostanza che regola l'equilibrio tra le varie molecole a livello cerebrale quindi co-responsabile dei sintomi della sindrome premestruale.

### ... vitamine.

E' stato osservato un notevole miglioramento dei fastidi che accompagnano il periodo premestruale nelle donne che assumono quotidianamente dai 200 ai 1000 mg di vitamina C (agrumi, ortaggi a foglia verde, cavoli e cavolfiori, pomodori, patate). La perdita di sangue che si verifica con le mestruazioni causa una perdita di ferro che deve essere reintegrato con la dieta insieme alla vit.C che ne facilita l'assorbimento. L'assunzione di calcio accompagnato da adeguate quantità di vit.D (olio di fegato di pesce, latte e prodotti lattiero-caseari) diminuisce i dolori addominali nelle

donne più giovani.

Alcuni ricercatori ritengono che 50mg/die di vit. B<sub>6</sub> (lievito di panificazione, crusca di frumento, germe di grano, melassa, latte, uova, carne bovina) aiutano ad alleviare la depressione e l'irritabilità. Tale vitamina può anche regolare l'equilibrio idrico del periodo premestruale riducendo la ritenzione idrica. Evitare alimenti salati.

La vitamina A (olio di fegato di pesce, fegato, carote, ortaggi di colore giallo o verde, uova, latte e prodotti derivati) può mitigare i sintomi di tensione premestruale

le legati anche alla drastica carenza di calcio e zinco riscontrata nei giorni che precedono il ciclo. La diminuzione di questi minerali rappresenta uno stress per il corpo, causa aumento di peso e minor resistenza ad allergie ed infezioni. L'apporto di vitamina E può ridurre sintomi come dolorabilità del seno, mentre la L-tirosina e la fosfatidilcolina possono essere utili per combattere depressione, stato di affaticamento e i problemi di mancanza di memoria. La L-carnitina può alleviare il gonfiore essendo dotata di blande proprietà diuretiche.

#### *Drink al magnesio*

1 spicchio d'aglio  
1 manciata di prezzemolo  
4-5 carote  
Centrifugare, versare il succo in un bicchiere e guarnire con un ciuffo di prezzemolo



## Un valido aiuto dalla natura

Durante le crisi di dolore è consigliabile evitare sforzi fisici, fare applicazioni calde sull'addome allo scopo di migliorare la circolazione locale può esercitare un'azione sedativa. L'assunzione delle preparazioni fitoterapiche qui di seguito consigliate può essere di giovamento per ottenere una normalizzazione di cicli mestruali irregolari ed un'azione sedativa e spasmolitica sulla muscolatura liscia

dell'utero.

**Achillea:** ha azione spasmolitica utile nelle mestruazioni dolorose. Si usa come infuso (1.5-2g per tazza in infusione per 20 min, più tazze al dì), T.M. 30-50gtt più volte nella giornata.

**Calendula:** dotata di proprietà antidismenorroiche è indicato nelle irregolarità mestruali. Si usa in T.M. 40gtt tre volte al dì.

**Alchemilla:** la T.M. si usa nella dismenorrea (30-60gtt al giorno) per sedare le mestruazioni dolorose.

Il gemmoderivato del *lampone*, usato come MG 1DH alla dose di 50-100gtt in una sola somministrazione giornaliera, è indicato nelle sindromi di tensione premestruale.

## L'omeopatia e la sindrome premestruale

Il tradizionale trattamento farmacologico, è efficace, ma non privo di effetti collaterali, assenti invece nel trattamento omeopatico. La terapia omeopatica, personalizzata è adatta al trattamento della sindrome premestruale in quanto, a secondo della prevalenza dei diversi sintomi, utilizzeremo rimedi differenti tenendo sempre presente però la costituzione in toto del paziente. I grandi rimedi della sindrome premestruale:

**Lachesis:** prima delle mestruazioni, la paziente presenta sintomi fisici (congestione dolorosa del basso ventre, del seno) e sintomi comportamentali (nervosismo, irritabilità, gelosia, difficoltà a prendere sonno). Tutti i sintomi sono migliorati dall'arrivo delle mestruazioni (o dal momento in cui il flusso si stabilizza, se le mestruazioni hanno difficol-

tà a cominciare).

**Natrum muriaticum:** quando prevalgono i sintomi fisici legati alla variazione di peso e ritenzione idrica delle anche e delle cosce (mentre la parte superiore del corpo non cambia), emerge l'importanza di questo medicinale nella sindrome premestruale. Soprattutto, la tristezza abituale della paziente, la sua tendenza alla depressione sono peggiorate in questo periodo.

**Pulsatilla:** questo grande medicinale della pubertà femminile è utile anche nella donna adulta che presenta una sindrome premestruale caratterizzata essenzialmente dalla congestione venosa (pesantezza del piccolo bacino, dolori alle gambe che prendono talvolta un colore

cianotico) e dalla dolorabilità del seno. La sua indicazione si riscontra specialmente in donne dall'umore variabile, le cui tendenze depressive sono migliorate dalla **consolazione**.  
**Sepia:** prima delle mestruazioni, si nota un peggioramento del senso di peso alla pelvi che diventa dolorosa, un peggioramento delle emorroidi e dei dolori alle gambe. I segni nervosi di Sepia (tristezza, depressione, peggiorati dalla consolazione) si accentuano prima delle mestruazioni.

**Natrum Sulfuricum:** questo medicinale è indicato particolarmente nelle sindromi premestruali che si manifestano con disturbi metabolici dell'acqua, una tendenza marcata alla ritenzione idrica e alla cellulite.



## I FARMACI CONSIGLIATI

La conoscenza dei meccanismi alla base dei disturbi mestruali ha notevolmente migliorato in questi ultimi anni la terapia farmacologica della dismenorrea.

Esistono oggi farmaci specifici che agiscono proprio inibendo i mediatori del dolore (prostaglandine). Si tratta di farmaci di libera vendita in farmacia (cioè senza obbligo di prescrizione), particolarmente efficaci per il tipo di problema. E' consigliabile prenderli immediatamente alle prime avvisaglie, in quanto la produzione del dolore è massima nelle prime 48 ore dalla mestruazione.

**Ibuprofen 200mg:** *Moment rosa, Buscofen, Antalgil, Nurofen, Dolocyl*

**Ibuprofen sale di lisina 200mg:** *Antalisin*

**Ketoprofene 25mg:** *Ketodol*

**Paracetamolo 500mg:** *Panadol*

## Le domande più frequenti...

*Posso fare il bagno, la doccia e lavarmi i capelli durante il ciclo?*

Non c'è nessuna ragione per cui tu non possa fare queste cose.

*Posso avere rapporti sessuali durante le mestruazioni?*

Se il partner è d'accordo non c'è alcun motivo per non avere rapporti.

*Posso rimanere incinta durante le mestruazioni?*

E' possibile, specialmente verso la fine del periodo, se si ha un ciclo mestruale corto. Inoltre, le malattie sessuali, incluso l'AIDS, possono essere trasmesse attraverso il sangue.

Saremo presto su internet!



*Punto salute nasce dall'esigenza fondamentale del cliente di essere seguito, rassicurato e consigliato rispetto ai piccoli problemi relativi al suo stato di salute. Dal farmacista non ci si aspetta soltanto un prodotto, ma un servizio, un valore aggiunto informativo di qualità sanitaria che sia chiaramente percepibile. Punto salute è il nostro progetto informativo sul quale si affrontano piccole patologie con una particolare attenzione alle possibili terapie naturali e alla loro prevenzione con l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di sintonizzarci sulle tue necessità, di capirti e di rassicurare i tuoi timori inespresi.*

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria

Lo staff:

Dr. Di Muria Alberto  
Dr.ssa Russo Lucia  
Ricciardone Maria

Dr.ssa Magliano Giovanna  
Di Muria Giuseppe

Dr.ssa Iannibelli Colomba  
De Luca Giovanna