

27 Aprile 2015

## Erbe per alleviare i dolori mestruali

Calendula, Salvia e tisana di Achillea millefoglie per un completo benessere declinato al femminile



Rimedi naturali

Per un benessere declinato al femminile si possono scegliere erbe dalle proprietà speciali. Ecco allora tre suggerimenti per alleviare i dolori mestruali, ma anche i sintomi della menopausa. Il tutto da dosare a dovere, consultando magari il medico, poiché anche le erbe più amiche della donna possono avere controindicazioni in gravidanza, allattamento o in caso di intolleranze.



### **Achillea millefoglie per alleviare i dolori e gli spasmi**

L?Achillea millefolium è una pianta erbacea molto diffusa. Si utilizza in genere sotto forma di infusione come antispastico e antinfiammatorio. La sua capacità di calmare gli spasmi la rende utile per alleviare i dolori mestruali (dismenorrea), ma è consigliata anche in caso di emorroidi o varici in quanto ha proprietà toniche indicate nelle affezioni venose. Per i disturbi causati dal ciclo può essere utilizzata anche in abbinamento con altre erbe come la Camomilla, con cui condivide alcuni dei costituenti, oppure la Melissa.



### **Calendula per regolarizzare il ciclo**

La *Calendula officinalis* è utilizzata innanzitutto per regolarizzare il ciclo mestruale. Se ne utilizzano i fiori in decotto o infusione (ma il gusto è molto amaro) e si assume nei giorni che precedono la data di inizio del ciclo. Questa pianta è utile anche per contrastare la cistite, le ulcere gastriche e gli spasmi allo stomaco. È efficace contro la colite e può anche aiutare ad alleviare i dolori legati al ciclo. Le sue proprietà stimolano la circolazione sanguigna e, grazie all'elevato contenuto di flavonoidi, ha virtù antisettiche e disinfettanti.



### **Salvia, un aiuto anche per i disturbi della menopausa**

Della *Salvia officinalis* si utilizzano le foglie, anche sotto forma di decotto e infusione. È utile per alleviare i dolori mestruali, ma specialmente i disturbi della menopausa. Tra questi, in particolare, le emicranie e le cosiddette vampate di calore. Gli effetti di questa pianta sul benessere delle donne sono dovuti all'azione di alcuni flavonoidi che aiutano a riequilibrare il sistema ormonale. La salvia favorisce la comparsa del ciclo e aiuta ad alleviare i dolori. La sua azione è potente ed è consigliabile consultare il medico prima di assumerla in quanto controindicata in caso di gravidanza o allattamento, ma non solo.

---