

## IL CICLO MESTRUALE

Il ciclo della donna, come anche la gravidanza e la menopausa, non sono malattie: sono stati fisiologici dell'organismo femminile, che normalmente non arrecano disturbi, semplicemente si tratta di stati diversi dal solito, che richiedono accettazione e adeguamento, ma possono diventare patologici se c'è qualche problema al di sotto.

### IL CICLO NORMALE

Il ciclo della donna dura in media 28 giorni. Variazioni da 25 a 31 sono nell'ambito del normale. Inizia con il primo giorno della mestruazione, che dura da 3 a 5 giorni a seconda dell'età, della costituzione e dello stato attuale della donna. In media una donna perde 50-80 ml di sangue durante la mestruazione, più muco, cellule epidermiche ecc..

Nella prima metà del ciclo l'ormone dominante è l'estrogeno, che stimola la crescita della mucosa uterina che serve all'ovulo per innestarsi e crescere. A metà ciclo c'è l'ovulazione, accompagnata da un picco di estrogeno, seguito dalla produzione di progesterone, l'ormone dominante durante la seconda metà del ciclo, che favorisce la maturazione del corpo luteo, cioè dell'ovulo fecondato o non fecondato.

Nel caso non sia stato fecondato nel periodo attorno all'ovulazione, il corpo luteo viene espulso con la mestruazione, assieme alla mucosa in sovrappiù, e poi si inizia daccapo con tutto il processo.

Oltre a questi due ormoni ce ne sono anche molti altri che regolano il ciclo: i due ormoni prodotti dall'ipofisi, il FSH e LH, che stimolano la produzione di estrogeno, gestagene e progesterone, e anche altri di minore importanza.

### IL CICLO PATOLOGICO

#### **METRORRAGIA: il ciclo irregolare.**

Variazioni sotto i 25 o sopra i 31 giorni non rientrano più nell'ambito del fisiologico, è necessario individuarne la causa. Alcune cause possono essere instabilità ormonale o psicologica, infezioni, pressione alta, ma anche tumori, specialmente se ci sono sanguinamenti tra un ciclo e l'altro.

#### **IPERMENORREA: il ciclo eccessivo**

Quando la perdita di sangue è troppo copiosa, la salute della donna è in pericolo. Un'eccessiva perdita di sangue provoca anemia. Le cause possono essere ormonali, come un eccesso di estrogeno, come accade spesso in età adolescenziale o premenopausale, o meccaniche, come un mioma.

Una mestruazione troppo forte dura più di 5 giorni, o che richiede il cambio dell'assorbente ogni 2-3 ore. In caso di incertezza chiedere alla naturopata o alla ginecologa.

**CURE:** La **Borsa del pastore** aiuta a contenere le perdite di sangue. Si può prendere la tintura madre, 15-30 gocce 3 volte al giorno fino a cessazione delle mestruazioni. Oltre a bloccare le perdite, è utile prendere degli integratori di ferro o multi minerali e bere molto, preferibilmente spremuta d'arancio.

E' comunque importante farsi vedere dalla naturopata per individuare le cause.

### **BORSA DEL PASTORE**

Capsella bursa pastoris

**Principi attivi:**

Flavonoidi

Saponine, tannini

**Effetti:** ferma le emorragie, calma le contrazioni uterine, inotropo e cronotropo positivo.

**Indicazioni:** flusso mestruale troppo abbondante, emorragie e metrorragie.

Esternamente contro le emorroidi, ferite sanguinanti, sangue da naso.



## **AMENORREA: assenza di ciclo**

Il menarca è la prima mestruazione, che avviene all'età di circa 11-16 anni. Da quel momento fino alla menopausa, il ciclo dovrebbe tornare ogni mese in maniera più o meno regolare, a meno che la donna non sia gravida. Se non c'è gravidanza e la donna in età feconda salta più cicli, questo può essere un segno di gravi patologie, come una grave anemia o altra carenza, anoressia, o un'altra malattia grave come la tubercolosi, oppure si tratta di uno squilibrio ormonale dovuto ad esempio alla tiroide, all'epifisi o alle ovaie. Le ragazze che fanno sport agonistico troppo intenso o troppa palestra a volte hanno un'amenorrea, segno di carenze e sovraccarico dell'organismo. Saltare un solo ciclo invece non è così grave, può essere sintomo di stress o assestamenti ormonali.

**CURE:** esistono piante medicinali che fanno ritornare il ciclo, ma prima è importantissimo individuare la causa dell'amenorrea.

## **DISMENORREA: la mestruazione dolorosa**

### **ANSERINA**

Potentilla anserina

**Principi attivi:**

Tannini, cumarine, flavonoidi, fitosteroli



**Effetti:** emostatico (ferma le emorragie), astringente, spasmolitico.

**Indicazioni:** flusso mestruale troppo abbondante, dismenorrea.

Crampi allo stomaco e diarrea con crampi.

Qualche doloretto al ventre e un senso di stanchezza superiore al solito sono del tutto normali. La situazione è da prendere in mano quando il dolore diventa insopportabile, si propaga anche alla schiena, sopravviene anche vomito e/o diarrea, svenimenti, mal di testa, dolori alle gambe, nervosismo. Qui si tratta di trovare la causa ed eliminarla, oltre che alleviare il dolore con rimedi fitoterapici che vedremo più avanti. Solitamente la dismenorrea è sintomo di una carenza, spesso di magnesio, o di squilibri ormonali, ad esempio un eccesso di estrogeni.

**CURE:** contro la dismenorrea esiste un'ottima tisana Greenspirit che contiene piante spasmolitiche e antiinfiammatorie come la **camomilla**, l'**achillea** e l'**anserina**. Inoltre è utilissimo prendere del magnesio, preferibilmente abbinato al calcio, anche qualche giorno prima del ciclo, e durante. Anche il calore aiuta: borse dell'acqua calda, sole, coperte calde. Evitare assolutamente le piscine e i luoghi freddi.

## SINDROME PREMENSTRUALE

La sindrome premenstruale è caratterizzata da sintomi di vario tipo durante i giorni precedenti le mestruazioni. Circa un terzo delle donne ne è afflitto. I sintomi possono iniziare una settimana prima, in alcuni casi addirittura due settimane prima, e peggiorano gradualmente fino all'inizio delle mestruazioni, finché poi scompaiono improvvisamente.

I sintomi più frequenti sono: nervosismo, cattivo umore, irritabilità, mal di testa, tensioni al seno, acne, insonnia. Inoltre si possono incontrare depressioni, edemi, allergie, asma, mal di schiena, dolori articolari, voglia esagerata di cibo, palpitazioni, letargia, emicrania, stanchezza.

Una causa certa è l'eccesso di estrogeni e/o la carenza di progesterone. Una causa sospetta è una carenza di serotonina.

Lo stress aumenta la sindrome premenstruale e il raggiungimento dell'equilibrio emotivo la cura. La peggiorano invece fattori come aborti, anche spontanei, parto, specialmente se con complicazioni, la pillola anticoncezionale, traumi, sterilizzazione, gli anni precedenti la menopausa.

I seguenti fattori alimentari peggiorano la sindrome premenstruale: alto consumo di latticini e grassi animali, carenza di vitamine del complesso B, C, E, di magnesio e di selenio, obesità.

### AGNOCASTO

Vitex Agnus Castus

**Principi attivi:**

Glicosidi iridoidi:  
Aucubina e Agnuside  
flavonoidi, oli eterici.



**Effetti:** stimola la secrezione di LH e progesterone, inibisce la secrezione di prolattina

**Indicazioni:** sindrome premenstruale, premenopausa con carenza di progesterone, metrorragia, infertilità causata da carenza di progesterone.

### ACHILLEA

Achillea millefolium

**Principi attivi:**

Oli eterici, tannini,  
sostanze amare,  
flavonoidi, cumarine, vari minerali.



**Effetti:** stimola le secrezioni e l'appetito, carminativo, spasmolitico, emostatico antiflogistico (antiinfiammatorio), astringente, antibatterico, antisettico, epatoprotettivo

**Indicazioni:** dismenorrea con flusso mestruale abbondante. Difficoltà digestive.

### CURE:

Ridurre lo stress e trovare l'equilibrio interiore. Fare esercizio fisico e mantenere il peso forma. Stare molto all'aperto. Condurre uno stile di vita regolare e un'alimentazione equilibrata, con pochi grassi animali e molte fibre. Assicurare l'apporto di vitamine, minerali e oligoelementi. Eliminare il caffè.

La sindrome premenstruale si può curare anche con erbe medicinali che contengono sostanze simili o identiche al progesterone: **Agnocasto** e **radice di Yams**.