



Donne^e All'Avanguardia

è invece il linguaggio più sano attraverso cui il nostro corpo ci comunica uno squilibrio: non siamo più abituati ad ascoltarci, dunque deleghiamo la soluzione a chi fa della nostra vita una questione d'affari. Nel modello sociale da cui trae fondamento il mondo occidentale, in cui ogni cosa è merce, le industrie chimiche farmaceutiche detengono una capacità e un potere economico di primo piano, avendo come obiettivo primario il profitto.

Ginecologia e perdita del sapere delle donne.

La conoscenza del proprio corpo è fondamentale nella vita di una donna, è un'esperienza personale che dovrebbe dunque nascere da un percorso individuale per poi essere condiviso con le altre donne.. Purtroppo però la cultura in cui siamo cresciute è legata strettamente ai precetti della Chiesa Cattolica, fortemente misogina. Questa componente rende oggi, la conoscenza di noi stesse in quanto donne, un'impresa ardua. Bisognerebbe liberarsi dalle costrizioni di una cultura patriarcale che non si è mai adattata alle nostre esigenze arrogando diritti sul nostro corpo.

Il genocidio perpetrato dalla Chiesa Cattolica nei nostri confronti per più di due secoli, ha distrutto i saperi e le conoscenze che le donne avevano maturato a proposito di loro stesse. "La caccia alle streghe" avvenne in un'epoca a cavallo tra due mondi, tardo medio evo e inizio dell'età moderna.

Tale età fondò le radici dell'odierna scienza e tecnologia sull'annientamento della collettivizzazione dei saperi.

Il disagio derivato dall'essere ormai macchine di produzione e di consumo, ormai inadatte a seguire i nostri cicli naturali, ha fatto sì che si sviluppassero sempre nuove patologie, facendoci perdere quella naturale domestichezza con i nostri disturbi. La nascita della medicina moderna ha espropriato le donne delle loro conoscenze e dei loro saperi tradizionali, a vantaggio della casta medica. Le streghe furono bruciate perché sapevano troppo, da allora la medicina ha messo in disparte le donne relegandole a ruoli subalterni: infermiera, fisioterapista, commessa di farmacia...

L'ostetrica e la ginecologia sono esempi quasi caricaturali dell'espropriazione di cui le donne sono state oggetto per più di un secolo. Durante questo periodo inizia ad esempio la pura follia di far partorire le donne in posizione supine, su lettini da parto concepiti in base alle esigenze dei ginecologi, non a quello

delle partorienti. Nessuna tribù in nessuna epoca ha mai scelto di partorire in posizione supina, posizione estremamente sfavorevole in quanto non si ha l'aiuto della forza di gravità.

Quasi tutta la ginecologia è stata per anni in mano agli uomini che, notoriamente, non hanno né utero, né vagina. I risultati perdurano ancora adesso: difficoltà di comprensione, terapeuti che sopprimono i sintomi senza curare le cause, uso sconsiderato d'ormoni sintetici anche per diagnosi vaghe come "mestruazioni dolorose", "acne" o addirittura "menopausa".

Per alcuni la ginecologia è una specializzazione vantaggiosa perché permette di approfittare facilmente delle situazioni imponderabili di cui è ricca la vita d'ogni donna: in Italia, come ovunque, molti ginecologi e ginecologhe si sono arricchiti sulla pelle di donne non necessariamente malate, bisognose soltanto d'aiuto per un aborto, ad esempio, o per un problema di sterilità.

Dopo questi due secoli bui quello che c'è stato tramandato è un sapere medico e spirituale interamente in mano agli uomini, prima uomini di chiesa, poi uomini di scienza.

La misoginia cattolica raffigura la donna come un essere tentatrice e malvagio, dedita a portare l'uomo dalla parte del peccato. I padri della chiesa sono tutti d'accordo che alle donne si possono offrire unicamente tre possibilità: essere prostitute, mogli o vergini. Come prostituta la donna è totalmente l'immagine della carnalità. Come moglie è essenzialmente corpo ma corpo sottomesso e obbediente al marito-capo. Come vergine la donna diventa uguale all'uomo, avendo rinunciato del tutto alle caratteristiche della femminilità.

Dunque i tipici disturbi femminili di cui soffre la donna moderna sono il risultato di conflitti radicati nella nostra storia, conflitti che vengono oltre che dalla perdita dei nostri cicli naturali da paure e insicurezze che i tabù della nostra società ci hanno imposto e che ci sono tramandati anche solo come memoria genetica dalle nostre madri e dalle nostre nonne. Paragonabile all'istinto degli animali, l'uomo dispone di modelli psichici basilari innati, con la nascita si scivola in un determinato tessuto di modelli comportamentali a cui diamo il nome d'archetipi.

Gli archetipi sono molto più importanti di quanto vorremmo ammettere. Essi determinano in parte il nostro mondo, spesso inconsapevolmente. Ogni epoca storica ha i suoi archetipi dominanti da cui prendiamo il nostro relativo modello individuale. Questo succede anche con i ruoli della donna e dell'uomo in corrispondenza degli eventi del tempo.

Roma, giugno 2008.

La società in cui siamo cresciuti spinge a delegare ogni aspetto del nostro agire a delle figure tecniche specializzate con lo scopo di ottenere maggiore controllo ed omologare le nostre esistenze: l'educazione spirituale al sacerdote, l'educazione intellettuale al professore, l'educazione medica al dottore. Nessuno di noi, infatti, pensa d'essere capace di poter gestire autonomamente la propria salute. Siamo abituati ad affidare completamente il nostro corpo a medici, che spesso non ci conoscono ed elargiscono cure legate a diagnosi deviate da accordi commerciali stipulati con le varie multinazionali e sottoposti a tali figure professionali dalle case farmaceutiche.

I medici continuano a rimanere per noi dei completi sconosciuti con i quali spesso risulta difficile essere sinceri a proposito dell'origine dei nostri malesseri. Ci hanno convinto che si può comprendere la causa di una "malattia" senza conoscere il contesto e le condizioni in cui si manifesta. I medici seguono, infatti, un protocollo di comportamento standard secondo cui ogni sintomo corrisponde in assoluto ad una determinata patologia, sottovalutando quanto ognuno di noi sia diverso: l'esperienza c'insegna invece che ognuno dei nostri corpi reagisce in maniera differente.

Ogni anno i giornali ci parlano di nuovi virus o microbi responsabili di nuove malattie che la medicina moderna cerca continuamente di individuare per poi sconfiggere. L'ossessione tipicamente occidentale per virus e batteri, c'induce a ricercare sempre al di fuori di noi stessi la causa dei nostri mali, demonizzando inutilmente microrganismi con i quali l'essere umano convive da sempre, che fanno parte del nostro ecosistema e che si trovano nell'aria e nel cibo e non possono nuocere ad una persona in buona salute. I ritmi frenetici della vita moderna però ci rendono incapaci di gestire il nostro corpo e di interpretare gli stimoli che c'invia. Siamo abituati a sopprimere i sintomi attraverso i farmaci, interrompendo la comunicazione fra il nostro corpo e la nostra mente, in questo modo però continuiamo ad indebolire l'organismo e lo rendiamo sempre più vulnerabile.

Il dolore è uno dei motivi principali per cui ci arrendiamo alla medicina moderna: abbiamo paura del dolore, non lo sopportiamo, ci dà fastidio, c'impedisce di sostenere i ritmi incalzanti della nostra giornata e dunque cerchiamo di eliminarlo... il resto non c'interessa. La società in cui viviamo ci ha abituato a pensare che qualunque fastidio può essere eliminato con semplici e comodissimi farmaci, fino al punto che tollerare il dolore, la malattia o anche il normale disturbo momentaneo diventa per molti impensabile. Il dolore

In verità non esisterebbe in natura un archetipo femminile e uno maschile, tutto è intessuto in un'equilibrio, in un certo modo, le qualità maschili e femminili sono presenti in ogni essere umano. Talune sono semplicemente più evidenti e vengono percepite in maniera più consapevole, altre esistono nell'ombra. Nell'antichità esistevano tanti diversi archetipi e a volte quelli "femminili" racchiudevano in se delle forti connotazioni maschili. Atena, la dea nata senza madre, sembra la personificazione del dominio e del pensiero maschile, eppure il suo "spirito" è femminile.

Si creano problemi per la singola donna se non armonizza con gli archetipi accettati dalla società del momento. In modo particolare, nel nostro ambito culturale cristiano, gli ultimi millenni non sono stati facili per la donna. In fondo esisteva solo un modello irrealizzabile: la madre vergine. Esiste dunque un conflitto derivato dalla pretesa d'essere illibata e fertile allo stesso tempo. Per esempio il nostro numero elevato di tagli cesarei probabilmente è correlato all'archetipo cristiano che parte dal principio in cui la donna deve essere tale senza il coinvolgimento del basso ventre. Questo vale, anche se consideriamo che spesso sono le donne a richiedere il parto cesario, in parte per paura, in parte anche per la preoccupazione cosciente o incosciente di lasciare "laggiù" tutto intatto. Che le donne portino con se modelli profondamente radicati, è facilmente comprensibile, trattandosi di un condizionamento antico e perciò anche molto potente.

La donna era stata privata del suo ruolo di generatrice, in quanto si aveva la convinzione che l'unico ruolo della donna nell'atto della riproduzione era quella di "contenitore". Solo nell'ottocento l'individuazione scientifica dell'ovulo femminile e della sua funzione, ha stabilito l'eguale misura della partecipazione dei genitori alla formazione dell'embrione.

Alle donne è stato negato il proprio ciclo naturale, la psicanalisi con l'intento di recludere coloro che escono fuori da determinati schemi sociali, l'ha devastata con patologie varie come l'isteria, arrivando addirittura a porre un accento negativo all'aggettivo lunatica.

I genitali femminili per anni sono stati mutilati della loro bellezza, il basso ventre per il cristianesimo è considerato impuro, un qualcosa da tenere nascosto e di cui non si deve parlare, questa eredità tuttora si fa sentire.

Tutto ciò porta a vivere con difficoltà qualsiasi problema, anche minimo che ci si propone, perché ci si vergogna, si ha imbarazzo nel affrontarle. Tantissimi disturbi sia ginecologici che sessuali probabilmente non esisterebbero se ci

fosse meno ignoranza.

Adesso ci ritroviamo in un'era in cui i ritmi naturali sono stati stravolti dai ritmi lavorativi, dalle aspettative sociali di successo, dalla richiesta produttiva sempre maggiore.

Lentamente la donna moderna sta cercando di liberarsi dall'archetipo che è stato fino ad ora a sua disposizione: quello della madre e moglie amorosa, che doveva essere pura e fertile allo stesso tempo.

D'altra parte questo ha portato oggi le donne ad una grande corsa per un riconoscimento in questa società. La carriera, le posizioni di potere, le divise, non sono state nostre conquiste ma conquiste del sistema che ha riassorbito le lotte di liberazione delle donne concedendogli di far parte attiva di un sistema malato. Adesso anche noi, inserite attivamente nel frenetico mercato di produzione e di consumo possiamo contribuire alla macchina del denaro, possiamo contribuire alla sopraffazione e allo sfruttamento dei più deboli, alla distruzione della terra, possiamo essere parte di un sistema che ci vuole malati, perché solo malati potremo continuare ad essere dei docili soldatini.

Lo scopo di questo libretto dunque non è solo quello di fornire delle pratiche alternative per affrontare i disturbi più comuni relativi al sesso femminile ma, soprattutto, al di là della strada che ognuna di noi in maniera autonoma scelga di affrontare, è quello di capire l'origine dei nostri disturbi. Alla base si nasconde quasi sempre un conflitto conscio o inconscio, trasmesso, imposto o sviluppato dentro il nostro corpo. Imparare ad ascoltarci e a capirci può farci risparmiare il più delle volte la fastidiosa condizione di dover delegare a qualche medico di turno quello che potremmo benissimo affrontare autonomamente o magari attraverso il confronto con altre donne.



Infezioni vaginali

L'equilibrio della flora batterica vaginale può essere alterato da diversi fattori, favorendo così la proliferazione di microrganismi in grado di dare origine a diversi fenomeni patogeni. Questa alterazione non può essere valutata indipendentemente dallo stato di salute d'altri organi come l'intestino strettamente collegati ad essa, come non può essere isolato dalla condizione psico-fisica del nostro corpo. Le infezioni possono essere molteplici, ma le cause per le quali si manifestano e le possibilità d'intervento sono le stesse. Tra le infezioni più comuni possiamo nominare la *Candida albicans* e il *Trichomonas*:

La *Candida albicans* è un fungo che possiamo trovare nella flora batterica vaginale e intestinale anche in situazioni d'assoluto benessere e che in alcuni casi, solitamente in seguito ad un'eccessiva acidificazione della vagina può portare ad una vaginite con irritazione e prurito nei genitali esterni e nella prima parte della vagina, perdite bianche con consistenza simile alla ricotta e odore forte e acido, a volte con il coinvolgimento e conseguente infiammazione dell'apparato urinario.

Il *Trichomonas* anche può vivere nella vagina senza creare alcun disturbo fino a quando non trova una condizione di debolezza. Gli ambienti caldi e umidi favoriscono la sua trasmissione. Questo microrganismo può sopravvivere sotto il prepuzio di un uomo per molto tempo senza creare alcun fastidio ma essere trasmesso attraverso via sessuale. La vaginite che ne scaturisce è caratterizzata da prurito e infiammazione alla vulva e all'apertura della vagina con perdite gialle verdastre. Anche qui si può verificare un'infiammazione delle vie urinarie.

Cause e agenti infettivi

- **Alimentazione squilibrata:** l'alimentazione è alla base della cronicizzazione delle vaginiti in quanto la nostra alimentazione, fatta perlopiù di cibi industriali e raffinati, di proteine e grassi animali, porta ad un'eccessiva produzione di scorie che alterano il pH, distruggono la flora batterica creando un'acidificazione della cavità vaginale e intossicano il nostro organismo rendendolo incapace di difendersi autonomamente.

- **Affaticamento eccessivo, stress:** il mancato riposo e lo stress portano ad un indebolimento del sistema immunitario e dunque alla facile sviluppo di patologie.

- **Antibiotici:** l'uso d'antibiotici, la cui funzione è quella di distruggere i batteri patogeni, va ad interessare in realtà anche il resto del nostro organismo distruggendo la flora batterica indispensabile per la salute d'intestino e vagina.

- **Pillola anticoncezionale:** gli estrogeni presenti nelle pillole anticoncezionali riducono la presenza del bacillo di Doderlein nella flora vaginale rendendo più facile lo sviluppo di funghi e batteri patogeni

- **Eccessiva pulizia:** l'uso eccessivo di detergenti intimi possono alterare la flora batterica vaginale. Si può ottenere la pulizia necessaria semplicemente con acqua fredda o a volte con detergenti acidi naturali.

- **La colite e la stitichezza:** patologie cronicizzate al livello intestinale possono facilmente interessare anche il cavo vaginale ad esso strettamente collegato, dunque la cura delle infezioni vaginali va sempre di pari passo con quella dell'intestino.

Consigli e cure

- **Alimentazione:** ridurre le proteine e i grassi animali, introdurre i cereali completi per sostituire i raffinati, eliminare i cibi contenenti additivi chimici, consumare frutta e verdura fresca. Alimenti particolarmente consigliati per le infezioni vaginali sono aglio, cipolla, cavolo crudo, limone, mele, noce, uva, yogurt. Evitare alcolici, caffè, carboidrati raffinati, cibi e bevande zuccherine e contenenti lievito di birra.

- **Riposo**

- **Usare biancheria di cotone,** la biancheria sintetica trattiene caldo e umidità dunque favorisce i batteri patogeni.

- **La propoli:** ha proprietà antibatteriche, antivirali e antinfiammatorie e può essere usata per via interna ed esterna. Da 30 a 60 gocce al giorno per via orale e 50 gocce per litro d'acqua per le lavande vaginali. Da aggiungere ad un decotto di malva con cui sarà riempita la peretta vaginale.

- **Yogurt:** lo yogurt (attivo non pastorizzato e contenente fermenti lattici vivi), oltre che favorire la flora batterica intestinale, può essere usato localmente per ristabilire l'equilibrio vaginale. Si può introdurre lo yogurt, magari allungato

con dell'acqua, con l'uso di una lavanda vaginale un paio di volte al giorno.

- **Lavanda vaginale con bicarbonato di sodio:** aggiungere 1 cucchiaino di bicarbonato in 1/2 litro d'acqua preferibilmente al mattino.

- **Aglio:** oltre che per via orale l'aglio è usato localmente inserendo uno spicchio d'aglio alla sera e uno alla mattina per 10 giorni.

Per ridurre il prurito sono utili i lavaggi o le creme di calendula e camomilla.

Condilomi (Creste di Gallo).

I condilomi sono delle escrescenze che possono comparire sull'apertura vaginale, sulle piccole labbra, la vagina e la cervice. Sono provocati dallo stesso virus che genera le verruche nel resto del corpo. Sono morbidi e di colore rosa, rosso.

Consigli e cure

Per eliminare i condilomi bisogna fare delle applicazioni locali di tintura di Tuia per due volte al giorno fino alla caduta delle escrescenze.

Per una disinfezione via orale bere infuso di betulla foglie, ciliegio peduncoli, mais stimmi, ginepro bacche, gramigna radice, equisetto foglie, uva ursina foglie; alla sera far bollire 3 cucchiaini in 3 bicchieri d'acqua per 15 minuti, filtrare e bere la mattina a digiuno.

Cistite.

La cistite è provocata da un batterio presente nell'intestino che in caso di debolezza delle difese immunitarie può raggiungere la vescica e diventare patogeno portando un'infezione alle vie urinarie. Generalmente quest'affezione si presenta con dolori alle vie urinarie, stimolo continuo dell'enuresi e bruciori. L'urina diviene opaca a causa del pus e a volte contiene anche gocce di sangue.

Consigli e cure

Anche la cistite come la candida può essere evitata con una corretta alimentazione e sicuramente per guarirla bisogna eliminare tutti i cibi acidi quali caffè, alcool, zuccheri, latticini, etc.

L'eccessivo freddo nella zona corrispondente alla vescica può portare ad una cistite, dunque è importante tenere sempre ben coperta dal freddo la zona del basso ventre per non indebolirla.

Per eliminare la cistite: Infuso di peduncoli di ciliegio, foglie di betulla, stimmi di mais, bacche di ginepro, radice di gramigna, radice d'equiseto, foglie uva ursina. Alla sera due cucchiaini in due bicchieri d'acqua, far bollire per 15 minuti. Filtrare e bere il mattino a digiuno

Possono essere utili anche fermenti lattici da assumere quotidianamente per alcuni giorni.

Mestruazioni irregolari.

L'irregolarità del ciclo femminile nei primi anni è normale e sta ad indicare il passaggio in cui si deve trovare il proprio ritmo vitale come donna. Il protrarsi di quest'irregolarità potrebbe indicare che la propria vita femminile non si è ancora stabilizzata, che la ricerca di se stesse come donne non si è ancora completata. L'uso di pillole anticoncezionali per stabilizzare il ciclo in questo caso risolve il problema all'apparenza in maniera meccanica, ma inibisce un processo naturale di ricerca oltre che danneggiare il nostro organismo.

Una delle maggiori cause dei cicli irregolari è la nostra alimentazione troppo ricca e nello stesso tempo carente. L'eccessiva raffinazione dei cibi ha portato infatti a nutrirci di cibi ormai poveri di sostanze nutritive a noi indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo. Il buon funzionamento delle tube e delle ovaie sono compromesse dalle nostre abitudini alimentari.

La vitamina E per esempio, ha una funzione antiossidante e protegge gli acidi grassi polinsaturi, la vitamina A e gli ormoni ipofisari, surrenali e sessuali dalla distruzione prematura per ossidazione. La mancanza di vitamina E può aumentare la perdita di vitamine e ormoni. La vitamina E è scarsamente presente nell'alimentazione d'origine animale. Si trova nella verdura a foglie

verdi, ma soprattutto nella frutta secca e nei cereali, nei quali si concentra nel germe e nella crusca. Viene quindi eliminata dalla raffinazione normalmente praticata sui cereali, ma non viene distrutta nella cottura.

L'olio di germe di grano ne è particolarmente ricco.

La vitamina F comprende diversi acidi grassi polinsaturi che regolano la permeabilità delle membrane e sono responsabili della sintesi di numerosi elementi come le prostaglandine. La vitamina F si trova nei semi di lino, di girasole, di sesamo, di cartamo, ma solo gli oli spremuti interamente a freddo la mantengono integra all'estrazione.

Il colesterolo, preziosa materia prima a partire dalla quale l'organismo sintetizza la vitamina D e gli ormoni sessuali e surrenali, forma sali particolarmente solubili con gli acidi grassi polinsaturi.

In loro assenza si lega con gli acidi grassi saturi. I sali che risultano da quest'unione sono poco solubili e partecipano formando depositi gialli sulla pelle, sulle mucose, sui vasi sanguigni oppure sotto forma di calcoli alle colecisti.

Questo fenomeno oggi molto diffuso per l'eccessivo consumo di grassi animali porta fra l'altro gravi scompensi ormonali.

Consigli e cure

- Una sana alimentazione ricca di frutta e verdura cruda.
- Automassaggio nella zona riflessa dell'utero, massaggiare tutti i giorni per qualche minuto la zona intorno al malleolo dalla parte interna del piede con movimenti semicircolari.
- Cure a base di piante che imitano gli estrogeni come regolatrici ormonali:

La Salvia

Parti utilizzate: foglie, fiori

Proprietà: tonico generale e del sistema nervoso, stimolante delle cortico surrenali, diuretico, emmenagogo, digestivo, favorisce il concepimento e il parto, antigalattogeno, antidiaforetico (arresta la sudorazione), ipogliceminizzante.

Indicazioni: convalescenza, malattie nervose, asma, sudori, adenite, menopausa, sterilità, mestruazioni scarse e dolorose, preparazione al parto.

Infuso: 20 g (2 cucchiaini da minestra) di foglie e fiori per litro d'acqua, 3 tazze al giorno

Tintura Madre: 30-40 gocce, 2 volte al giorno.

Rosa Canina

Parti utilizzate: foglie, fiori, frutti

Proprietà: fiori e foglie sono lassativi, tonici, cicatrizzanti. I frutti sono astringenti, emostatici, diuretici, depurativi, antianemici.

Indicazioni: foglie e fiori per stati d'affaticamento, litiasi urinaria, ferite (uso esterno).

Frutti: perdite bianche, emorragie, avitaminosi.

Si usano per curare le mestruazioni anticipate

Lampone

Parti utilizzate: foglie

Proprietà: astringente, diuretico, lassativo, digestivo.

Indicazioni: affezioni della gola e bronchiti, affezioni renali, stipsi, dolori mestruali, cicli irregolari.

Macerato glicemico di gemme al primo decimale di diluizione: 50 gocce al mattino ~~tranne la settimana della mestruazione.~~

Senecio

Parti utilizzate: pianta intera

Proprietà: azione elettiva sull'apparato genitale femminile, emmenagogo, sedativo di dolori mestruali, espettorante

Indicazioni: amenorrea, dolori mestruali, anemia, alcune perdite bianche, bronchiti

Decotto: 25 g per litro, 2/3 tazze al giorno.

Tintura madre: 20/100 gocce al giorno

Mestruazioni dolorose (dismenorrea).

Il fenomeno molto diffuso tra le donne di soffrire di dolori di diversa intensità durante il ciclo mestruale può avere diverse cause, perlopiù ignote alla medicina "ufficiale".

Solo in una piccola percentuale di casi questi fastidi sono dovuti a cause fisiologiche ben identificate come l'utero retroflesso, l'endometrosi o infezioni varie, in tutti gli altri casi i dolori sono causati agenti emotivi legati all'azione

tensione-rilassamento e alla rappresentazione immaginaria che si ha del proprio ciclo.

Durante il ciclo mestruale si svolgono importanti processi all'interno del nostro corpo al quale dovremmo dedicare uno spazio e un tempo adeguati, spesso l'impossibilità di cambiare i nostri ritmi di vita in queste giornate può impedirci di "lasciar andare" il contenuto della cavità uterina in maniera fluida.

I dolori possono essere collegati o aggravati anche da stitichezza e lombaggine.

Consigli e cure

- **Alimentazione:** il calcio e il magnesio sono fondamentali per equilibrare il sistema nervoso simpatico chiamato in causa nelle dismenorree. Il calcio inoltre interviene nella coagulazione del sangue, lo possiamo trovare in grano, avena, noci, noccioline, mandorle, cavoli, spinaci, cumino dei prati, patate, cipolle, rape, latticini e polline; si fissa nell'organismo solo in presenza di vitamine A, C e D e del sole. Il Magnesio si trova in grano, avena, orzo, mais, datteri, spinaci, patate, barbabietole, polline e in numerosi frutti. Di solito la carenza di magnesio è dovuta alla raffinazione e all'eccessiva cottura dei cibi.

La carota è un vegetale fondamentale perché oltre ad agire come regolatore intestinale, fluidifica il sangue mestruale rendendo il ciclo meno doloroso. Si può prendere succo fresco di carote tutte le mattine una settimana prima del ciclo, oppure prendere la buona abitudine di mangiarne a volontà.

Bisognerebbe evitare le proteine animali una settimana prima del ciclo perché più intossicanti di quelle vegetali. Provare un giorno di digiuno, precedente le mestruazioni, per accelerare la decongestione.

- **Riposo.**

- **Il calore può dare molto sollievo:** Una semplice borsa dell'acqua calda sul ventre o sul fondo schiena, degli impacchi di sale grosso marino caldo posto in una federa e poggiato sul fondo schiena, aiutano molto.

- **Uso di piante antalgiche:**

Achillea

Parti utilizzate: sommità fiorite

Proprietà: tonico, antispastico, sedativo, utero-ovarico, favorisce le mestruazioni, emostatico, diuretico.

Indicazioni: stati di affaticamento generale, spasmi, mestruazioni dolorose,

disturbi legati alla menopausa, assenza di mestruazioni, difficoltà circolatorie.
Infuso: 30 g per litro, 3 tazze al giorno.

Angelica

Parti utilizzate: semi, radici

Proprietà: stimolante, tonico, digestivo, antispastico, emmenagogo.

Indicazioni: stati di affaticamento, atonia digestiva, insufficienza epatica, difficoltà mestruali.

Decotto: 40g o un pugno per litro dopo ogni pasto.

Tintura madre: 20/30 gocce prima dei pasti

Alchemilla

Parti utilizzate: pianta intera

Proprietà: astringente, facilita la digestione, diuretica, decongestionante degli organi, ad azione elettiva sugli organi femminili, sedativa.

Indicazioni: mestruazioni dolorose e troppo abbondanti, spasmi, congestioni epatiche, emicranie, favorisce il decorso del parto.

Tintura madre: 10 gocce 3 volte al giorno.

Caulophyllum

Il decotto di radice (bollire 10 minuti) è indicato nei dolori dovuti agli spasmi nel collo dell'utero che possono iniziare ancora prima del ciclo.

Proprietà: astringente, digestivo,
Indicazioni: stati di affaticamento,
Dose: 100 g o un pugno per litro di acqua
Tintura madre: 30-50 gocce prima dei pasti

Alchemilla

Parti utilizzate: pianta intera
Proprietà: astringente, facilita la digestione
organico ad azione diretta sugli organi
Indicazioni: mestruazioni dolorose e irregolari
Dose: 100 g o un pugno per litro di acqua
Tintura madre: 10 gocce 3 volte al giorno

Anthyllum

Indicazioni: (bolite 0 minni) 5
Dose: 100 g o un pugno per litro di acqua