

Come Attenuare i dolori mestruali con L' alimentazione – L' esperto Risponde



**DOLORI MESTRUALI?
ECCO GLI ALIMENTI
PER ALLEVIARLI**

La dismenorrea, ossia un ciclo mestruale doloroso, è un problema che affligge molte donne ed è riconducibile a diverse possibili cause: una predisposizione costituzionale, una anomalia dell'utero, stati di forte stress che possono determinare la diminuzione della produzione di betaendorfine che fungono da analgesici naturali.

Fra le manifestazioni dolorose più comuni e ricorrenti vi sono il mal di testa, le tensioni addominali (crampi e spasmi), nausea che **possono essere in parte alleviate anche da una**

maggior attenzione alla tavola, impostando in 'quei giorni' una dieta che contenga soprattutto vitamine del tipo B e magnesio. Essa dovrebbe escludere o limitare, fra le bevande, il consumo di caffè e alcol che riducono l'assorbimento del magnesio, il minerale più importante ed efficace per controllare l'intensità delle contrazioni dell'utero e fra gli alimenti cibi troppo grassi e troppo salati, carni rosse e latticini.

Cibi consigliati

Fra i cibi, andrebbero privilegiati alcuni cereali in particolare i **fiocchi d'avena** ma anche altri alimenti quali il **lievito di birra secco, il germe di grano, gli anacardi, la crusca, i pistacchi, le lenticchie e le noci** che contengono la vitamina B1. Efficaci per combattere il dolore possono essere alcuni **semi come quelli di lino** (è bene consumarne 1/2 cucchiaini al giorno macinati con acqua o anche nel condimento dell'insalata) che limitano il rilascio di alcune prostaglandine o i **semi di girasole crudi**, ricchi di vitamina E che aiuta ad alleviare il dolore, e che può essere trovata anche **nell'olio di germe di grano e vergine di oliva, nell'olio di girasole, nell'olio di semi d'uva e di sesamo, nelle mandorle dolci, nei pinoli, nel prezzemolo secco, nella salvia, nel rosmarino e nel timo secco, nella passata di pomodoro, nell'avocado e nelle noci.**

Inoltre sono ottime le **barbabietole rosse** per l'apporto di magnesio, che esercita un'azione antispastica e rilassante sull'utero, ma anche **spinaci, ceci cotti, albicocche secche, fagioli bianchi e rossi cotti, mais bollito, broccoli, tarassaco crudo, patate al forno, mandorle, fichi, fichi secchi, prugne, banane.**

Integrazione?

In caso di dolori accentuati è inoltre possibile assumere del magnesio supremo in polvere il quale aiuta a rilassare la

muscolatura uterina.



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

