

# 10+2 Consigli per combattere la sindrome premestruale



1. Limita il consumo di sale che favorisce la ritenzione idrica.
2. Limita il consumo di cibi grassi e di grassi saturi (burro, maionese)
3. Evita le bevande che contengono caffeina: caffè, tè, coca cola che favoriscono la tensione al seno, l'irritabilità, gli sbalzi di umore.
4. Bevi 2-3 volte al giorno un infuso caldo o una tisana a base di erbe
5. Mangia molta frutta, soprattutto mele e pere che favoriscono il transito intestinale
6. Consuma preferibilmente pesce che è ricco di proteine nobili, acidi grassi omega-3 e sali minerali
7. Scegli alimenti ricchi di carboidrati complessi che aiutano a mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue: cereali, riso, pasta, pane tutti preferibilmente integrali, legumi e patate
8. Tra i latticini, scegli latte parzialmente scremato e yogurt magro, ricchi di calcio ma leggeri
9. Introduci nella propria dieta alimenti ricchi di magnesio: banane, vegetali a foglia verde: spinaci, carciofi, prezzemolo etc
10. Svolgi una regolare attività fisica che favorisce il rilascio di endorfine, sostanze naturali antidolorifiche che durante la fase premestruale diminuiscono. Il movimento aiuta, inoltre, a scaricare le tensioni, i dolori e i crampi; favorisce un sonno più tranquillo e migliora la sensazione depressiva.
11. Applica qualche tecnica di rilassamento (yoga, training autogeno, ascolto di musica rilassante, biofeedback etc)
12. Limita il fumo