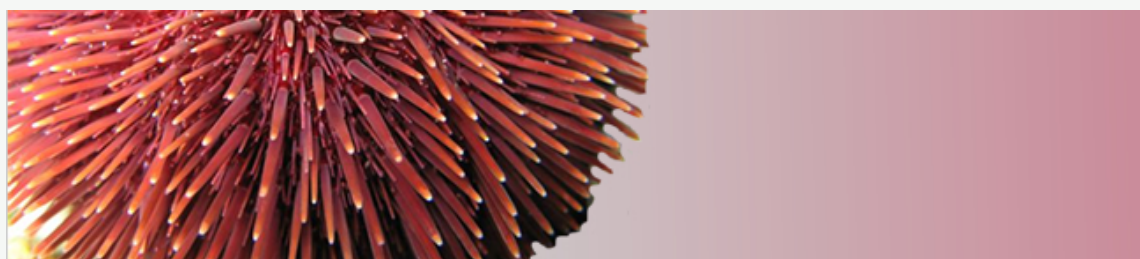


Come ridurre il dolore mestruale

Oltre alla terapia con i farmaci, la dismenorrea può essere alleviata con alcune modificazioni dello stile di vita e con varie terapie alternative.



Attività fisica regolare

Alcuni studi hanno documentato che le donne che svolgono regolarmente un'attività fisica hanno meno dolori mestruali. L'esercizio aerobico, come camminare, correre, nuotare etc può essere molto utile.

Calore benefico

Un bagno caldo, un maglione o un plaid o una borsa dell'acqua calda sull'addome possono essere molto utili così come sorseggiare un infuso o una tisana.

Dormire di più

Riposarsi e dormire di più nei giorni precedenti e nei primi due giorni del ciclo mestruale può aiutare a fare fronte alla dismenorrea. (Qualche consiglio per un sonno più riposante).

Attività sessuale

E' stato suggerito che una regolare attività sessuale può aiutare a ridurre la sintomatologia dolorosa legata alla SPM.

Tecniche e corsi di rilassamento

Esercizi come la meditazione, lo yoga e altre discipline dolci possono aiutare a rilassarsi e far fronte meglio al dolore. Queste insegnano anche a respirare in modo corretto e ciò influisce notevolmente sulla salute generale dell'organismo. Se non si ha la possibilità di frequentare un corso di yoga si possono trovare delle videocassette da usare a casa. Il vantaggio di queste discipline è anche quello che insegnano a respirare in modo corretto e a essere più consapevoli del proprio corpo e dei suoi segnali.

Riflessologia

E' una scienza antica che ha origine in Cina, India ed Egitto. La riflessologia si è dimostrata di grande aiuto per le donne affette da SPM. Si tratta di una terapia dolce che stimola, massaggia e applica una pressione su punti specifici delle mani e dei piedi (i cosiddetti "punti riflessi") che corrispondono – ciascuno – a una parte o una funzione del corpo. Si fonda sulla convinzione della medicina orientale che nei piedi e nelle mani sia possibile localizzare tutti i punti del nostro fisico. Sono state a questo scopo tracciate delle mappe molto dettagliate di riferimento.

Agopuntura

Può essere impiegata insieme ad altre terapie consigliate per la cura della SPM. È una disciplina antichissima che si basa sul flusso dell'energia naturale dell'organismo chiamata chi. L'agopuntore applica alcuni aghi finissimi lungo alcune linee corporee chiamate meridiani per riequilibrare i flussi energetici.

Aromaterapia (OE Lavanda, OE Melissa etc)

Questa disciplina utilizza alcuni oli essenziali ricavati dagli steli, dai fiori e dalle foglie, dalla corteccia, dai semi e dalla buccia delle piante aromatiche. Una volta estratti, questi oli diventano più concentrati e più potenti e possono essere utilizzati per alleviare alcuni sintomi della SPM.

Fitoterapia

Si basa sull'utilizzo di estratti di piante officinali come l'agnocasto, la salvia e altri che si sono dimostrati efficaci nel trattamento della sintomatologia della SPM.

Massaggi

Il massaggio che rappresenta una delle forme più semplici e più antiche di terapia è un sistema di pressioni, movimenti circolari e ad impasto e piccoli picchiettamenti su differenti aree del corpo per alleviarne il dolore, rilassarle, stimolarle o tonificarle. Il massaggio stimola anche la circolazione sanguigna e agisce sul sistema linfatico che scorre parallelamente a quello circolatorio facilitando l'eliminazione dei rifiuti tossici dal corpo.