

Scritto da Mary

Domenica 13 Novembre 2016 16:26



Siamo donne e tutte noi condividiamo il significato di questa parola: sindrome premestruale. Per noi quelli lì possono essere giorni critici, chi più e chi meno avverte dei dolori e sintomi di spossatezza che ci fanno desiderare solo massimo relax e qualche coccola, magari bevendo qualcosa di caldo.

Sintomi fisici e psichici come mal di testa, tensione al seno, gonfiore, irritabilità e umore ballerino, sono dunque i segnali associati al ciclo mestruale che affliggono moltissime donne qualche giorno prima del suo arrivo. E per alcune non c'è nulla di più triste. Ridurre il sale, il consumo di zuccheri e alcol potrebbe aiutarci a tener sotto controllo questi sintomi, ma non solo. Ci sono infatti alcuni alimenti che potrebbero essere davvero miracolosi per contrastare la sindrome premestruale. Vediamo quali sono. Innanzitutto l'avocado potrebbe essere di grande aiuto per quelle donne che soffrono di gonfiore e crampi diffusi, a livello dell'addome e non solo. Questo alimento infatti è ricchissimo di potassio, agisce come un diuretico naturale contrastando l'eccesso di sodio e induce anche senso di sazietà.

Poi la barbabietola. Coloro che possono contare su livelli ottimali di vitamina B1 e B2 soffrono meno a causa della sindrome premestruale ed è dunque consigliabile consumare regolarmente barbabietole, che ne sono ricchissime. Garantiscono inoltre un terzo dell'apporto quotidiano suggerito di acido folico, in assenza del quale potremmo avere insonnia e affaticamento mentale.

Molto importante è la vitamina D, un composto che però è scarsamente presente nei cibi, ma che si trova in buone quantità nelle sardine. Mangiarne regolarmente contribuisce inoltre a potenziare l'apporto di acidi grassi omega-3, importanti per ridurre la sensazione di gonfiore e tensione al seno.

L'ideale è concedersi un quadratino di cioccolato fondente ogni giorno: aiuta a migliorare la

Mamme Domani | Sindrome premestruale, gli alimenti per contrastarla

Scritto da Mary

Domenica 13 Novembre 2016 16:26

circolazione del sangue, riduce la produzione dell'ormone dello stress (il cortisolo), contrasta la depressione, l'irritabilità e migliora l'umore.