

DEFINIZIONE E SINTOMI: L'amenorrea è l'assenza del ciclo mestruale. Si può distinguere in **primaria**, qualora la donna non abbia mai avuto mestruazioni al compimento del sedicesimo anno di età, o **secondaria**, in caso di sospensione del ciclo per almeno sei mesi consecutivi. La regolarità del mestruo è un importante segno di corretto equilibrio dell'organismo. Quando il ritmo si altera è utile capire cosa l'organismo ci sta segnalando. Sovente periodi di modifica dell'alimentazione, fasi di stress emotivo, **anoressia nervosa**, un trauma fisico o psichico (come la perdita di una persona cara, un incidente d'auto o un'operazione chirurgica), fattori climatici, (un periodo di freddo intenso o, all'opposto, lo scoppio del caldo estivo) possono modificare la ciclicità ormonale, causando appunto ritardi, salti o anticipazioni, anche per periodi prolungati, che non rivestono importanza patologica. Anche l'uso di **farmaci (gli antiallergici o gli psicofarmaci, per esempio)** può facilitare alterazioni del ritmo mestruale. Un'altra causa che può portare alla temporanea assenza delle mestruazioni è la sospensione della pillola anticoncezionale, nel qual caso, sempre escludendo un'ipotetica gravidanza, può essere utilissima una terapia naturale di riequilibrio da mettere in pratica subito, perché ha senso preoccuparsi della situazione solo dopo almeno tre mesi di assenza mestruale dalla sospensione della pillola.

TERAPIE NATURALI: Tra gli strumenti utilizzabili per il controllo della situazione abbiamo in prima linea il corretto ripristino dei minerali, quindi l'uso di oligoelementi come **Manganese-Rame-Zinco**, oppure **Selenio** o **Zinco**. Anche Il **Magnesio** è un minerale fondamentale per il benessere femminile, soprattutto quando l'amenorrea si accompagna a cicli dolorosi, è di grande aiuto nei disturbi nervosi, nella depressione: lo stress produce un'aumentata escrezione di questo minerale, che risulta quasi sempre carente. Ne è ricca, la crusca, le mandorle, il germe di grano. **Salvia officinalis:** è la salvia che usiamo in cucina, ed è una tra le piante più ricche di ormoni naturali. Si usa in tintura madre (15-20 gocce 2 volte al giorno) o come infuso di fiori o foglie (3 prese per 10 minuti in mezzo litro d'acqua) di cui si devono bere 1 o 2 tazze al giorno. **Artemisia vulgaris:** è un utile aiuto per l'assenza di mestruazioni. Si usa in tintura madre prendendone 15 gocce 2 o 3 volte al giorno anche per lunghi periodi. **Rubus idaeus**, gemmoderivato, serve in quasi tutti i disturbi femminili, va preso alla dose di 30-40 gocce 2 volte al giorno anche per lungo tempo. Tra le sostanze che contribuiscono a normalizzare il quadro ormonale troviamo anche: la **vitamina E** al dosaggio di 400 U.I. al giorno; **la vitamina A** al dosaggio di 5.000 U.I. al giorno, migliora la sintesi degli ormoni sessuali, andrà assunta per un breve periodo (essendo la vitamina liposolubile tende ad accumularsi nell'organismo); La **vitamina B6**, o piridossina, chiamata anche vitamina delle donne, è una delle più frequentemente carenti, interviene in moltissime reazioni enzimatiche, dal metabolismo proteico, alla formazione di emoglobina e sintesi del triptofano. Al dosaggio di 2 mg al giorno, ha un ruolo fondamentale nel modulare l'azione degli ormoni steroidei. Aiuta a metabolizzare il maggior contenuto di estrogeni; le altre **vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B9, B12)**, che aiutano l'organismo a mantenere il proprio equilibrio ormonale, sono spesso carenti. Le ritroviamo in natura nei cereali integrali, nel lievito di birra, nel latte, nella frutta secca (in particolare noci e mandorle), nel cavolo e in genere nelle verdure a foglia larga, nella carne bovina; cicli di sedute di **riflessologia plantare** sono consigliate contro la diminuzione della funzionalità ormonale che può provocare amenorrea e una giusta **composizione floriterapica**, diversa a seconda delle motivazioni psicosomatiche del disturbo, può rivelarsi a volte risolutiva.

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.