

Rimedi Naturali

PORTALE DELLA GRAVIDANZA

STIPSI

Disturbo comune in gravidanza che può essere anche provocato da integratori di ferro, (valutare con il proprio specialista se sia necessaria la prosecuzione)

Come prevenirla

- Tenere il metabolismo attivo con l'attività fisica
- Bere molta acqua lontano dai pasti
- Prediligere cibi ricchi di fibre (verdure, zucca, cibi integrali, crusca d'avena, ananas, albicocche)

Come gestirla

- Bere una tazza di acqua calda e limone vicino ai pasti
- Utilizzare tisane di finocchio, malva, semi di lino o acqua calda e miele a digiuno

AFFANNO

Sintomi del III trimestre, l'utero raggiunge dimensioni notevoli, spinge i polmoni sempre più in alto, dando sensazioni di affaticamento respiratorio e di affanno

Come prevenirli:

- Abituati a stare seduta con la schiena dritta e le spalle aperte, in modo da creare maggior spazio per i polmoni;
- Rallenta le tue azioni quotidiane;
- Dormi sul fianco sinistro;
- Evita di assumere cibi pesanti.

Come gestirli:

- Prenditi dei momenti solo per te, siediti con la schiena dritta e inizia una respirazione toracica profonda

NAUSEA

Ti chiede di entrare in sintonia con i nuovi ritmi

Come prevenirla

- Prediligere cibi secchi per assorbire i succhi gastrici (ad esempio fette biscottate)
- Evitare cibi fritti, piccanti o che portano acidità (ad esempio caffè o spremute)
- Fare pasti piccoli e frequenti
- Evitare odori che infastidiscono
- Fumo (anche passivo)
- Ma soprattutto riposarsi

Come gestirla

- Utilizzare lo zenzero (spezia, tisana o olio essenziale da annusare)
- Masticare uno spicchio di limone
- Pressione sul punto P6

SMAGLIATURE

Strie che compaiono sulla pelle causate da cambiamenti ormonali e da eccessiva sollecitazione dei tessuti

Come prevenirla

- Assumi cibi ricchi di vitamina C e vitamina E;
- Fai attività fisica (come acquaticità e yoga);
- Applica massaggi quotidiani su pancia e gambe, utilizzando burro di karitè o olio di mandorle dolci per mantenere la pelle elastica (eventualmente aggiungi qualche goccia di olio essenziale di lavanda).

Come gestirla

- Applica qualche goccia o di olio di rosa mosqueta oppure di limone direttamente sulle smagliature

EMORROIDI

Si tratta di cuscinetti vascolarizzati presenti nella parte terminale del retto, causati dall'aumento di peso dell'utero che va a generare una pressione sulle vene intorno all'ano.

Come prevenirle:

- Evacua regolarmente e non sforzarti in bagno;
- Prediligi alimenti ricchi di vitamina C che ha un'azione tonificante (come agrumi, kiwi, fragole); utilizza aglio, cipolla, prezzemolo e zenzero.

Come gestirle:

- Bevi tisane di malva, ippocastano o tiglio;
- Utilizza pomate di hamamelis, propoli, ippocastano o gel di aloe vera.

RITENSIONE IDRICA

Si manifesta su gambe e piedi con gonfiore

Come prevenirla:

- Bevi molta acqua;
- Riduci il sale;
- Evita bevande zuccherate;
- Fai attività fisica.

Come gestirla

- Bevi un infuso di malva;
- Rialza il materasso di una decina di centimetri sotto i piedi;
- Fai pediluvi con circa 200 g di sale grosso;
- Massaggiati o fatti massaggiare: avvolgi la gamba con entrambe le mani e falle scorrere dalla caviglia verso l'inguine come con l'intenzione di "spremere" i liquidi in eccesso.

VENE VARICOSE

Causate da un fisiologico aumento della quantità di sangue in circolazione

Come prevenirla:

- Prediligi alimenti ricchi di vitamina C che ha un'azione tonificante (agrumi, kiwi, fragole);
- Prediligi alimenti ricchi di vitamina E che ossigena i muscoli (semi di girasole, germe di grano e cereali);
- Fai delle passeggiate;
- Evita di stare ferma in piedi a lungo;
- Rialza il materasso di 10^a cm sotto i piedi;
- Se prendi l'aereo utilizza calze contenitive.

Come gestirla:

- Prenota una visita angiologica ed eventualmente utilizza calze contenitive

BRUCIORE DI STOMACO

Causato dall'aumento del progesterone e dall'innalzamento del diaframma

Come prevenirlo:

- Pasti piccoli e frequenti, masticando bene;
- Evita cibi pesanti, soprattutto la sera;
- Prediligi alimenti ricchi di vitamina B1 e B2 (come uova, nocciole, ananas e lievito di birra);
- Elimina sigarette e caffè; limita la cioccolata.

Come gestirlo:

- Siediti con la schiena dritta;
- Ingerisci piccoli sorsi d'acqua;
- Utilizza tisane di menta, finocchio, malva, anice e camomilla (puoi fartene preparare un mix in erboristeria, così da avere la tua tisana specifica d'emergenza).

TENSIONE AL SENO

Si tratta di segnali fisiologici della sua distensione.

Come prevenirli:

- Massaggia il seno quotidianamente con olio di mandorle dolci e qualche goccia di olio essenziale di lavanda.

Come gestirli:

- Effettua impacchi con acqua calda e qualche goccia di olio essenziale di lavanda.

PERDITE VAGINALI

Fenomeno normale in gravidanza, causato dai cambiamenti ormonali. L'importante è che non abbiano cattivo odore, non siano particolarmente gialle o associate a dolore, bruciore o prurito.

Come prevenire fattori che provocano perdite anomale e come sostenere la tua igiene intima:

- Indossa intimo di cotone;
- Evita un eccessivo utilizzo di antibiotici (se non necessari);
- Usa un sapone detergente neutro, non più di una volta al giorno;
- Riduci lo stress;
- Riduci alimenti acidi e zuccherati, carboidrati raffinati e latticini;
- Prediligi cibi integrali, aglio, cipolla, rapa, cavolo, yogurt con fermenti lattici.

CISTITE

Si tratta di un'infezione urinaria favorita dai cambiamenti ormonali e dall'aumento di volume dell'utero che ostacola il completo svuotamento della vescica. Viene percepita come bruciore o dolore durante la minzione. Provoca lo stimolo anche con la vescica vuota.

Come prevenirla:

- Segui i consigli relativi alle "perdite vaginali anomale".

Come gestirla:

- Bevi succo di mirtillo senza zucchero;
- Bevi molta acqua;
- Durante il bidet fai dei lavaggi esterni con acqua e bicarbonato.