

Sindrome premenstruale: i rimedi naturali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Soffro di sindrome premenstruale, ma non voglio prendere farmaci. Esistono rimedi naturali, ma efficaci?

I temi toccati

La prima terapia della sindrome premenstruale: alimentazione sana, attività fisica quotidianaI benefici specifici della frutta e della verduraPerché, in ambito fitoterapico, è particolarmente indicato l'estratto di agnacasto*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*