Sindrome premestruale: 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 premestruale, ma non voglio prendere farmaci. Esistono rimedi naturali, ma efficaci?

I temi toccati

La prima terapia della sindrome premestruale: alimentazione sana, attività fisica quotidiana
I benefici specifici della frutta e della verdura
Perché, in ambito fitoterapico, è particolarmente indicato l'estratto di agnocasto
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org