

## Corso di formazione FEI 2025 – SH01/2025

### Le piante medicinali per la salute della donna

#### Introduzione e programma

Le piante medicinali rappresentano un prezioso alleato per la salute femminile, grazie alla loro capacità di intervenire su diverse problematiche legate al ciclo mestruale, alla gravidanza e alla menopausa. Questo corso mira a fornire una visione completa e scientificamente valida delle principali applicazioni fitoterapiche per migliorare il benessere della donna in ogni fase della vita.

Le piante che agiscono sull'apparato genitale femminile si rivelano particolarmente efficaci nel trattare i disturbi correlati al ciclo mestruale e alle emorragie extracicliche, oltre che in alcune forme di vaginiti, leucorree e pruriti vulvari. I rimedi erboristici possono essere classificati in diverse categorie, tra cui antimetrorragici, antimenorragici, emmenagoghi e astringenti vaginali.

Le metrorragie, ossia emorragie uterine che si verificano al di fuori del ciclo mestruale, possono essere causate da molteplici fattori. In questo contesto, le droghe antimetrorragiche si dimostrano fondamentali per contrastare tali manifestazioni. Altrettanto importanti sono gli antimenorragici, utili per gestire mestruazioni abbondanti sia in termini di quantità che di durata. Gli emmenagoghi, invece, si distinguono per la loro capacità di regolare o favorire le mestruazioni, risultando efficaci in condizioni di amenorrea, dismenorrea e mestruazioni dolorose.

Le problematiche vaginali, come vulvo-vaginiti, vagino-cerviciti, ulcere del collo uterino, perdite bianche e prurito vulvare, possono beneficiare dell'utilizzo di lavande vaginali a base di preparati naturali. Questi possono includere sostanze con proprietà astringenti, disinfettanti ed emollienti, capaci anche di regolare l'acidità del pH vaginale per mantenere il benessere della flora locale. Nei casi più particolari, le infezioni vaginali o genitali possono richiedere trattamenti sistemici complementari alle applicazioni locali. In tali situazioni, i rimedi di origine vegetale rappresentano una valida opzione.

Durante la gravidanza, le piante medicinali offrono un valido supporto per affrontare disturbi comuni in questa delicata fase della vita. Saranno affrontati argomenti come la gestione della nausea, dell'anemia e degli spasmi uterini, oltre alla riduzione del gonfiore, della ritenzione idrica e dei crampi. Anche problematiche come le emorroidi, i problemi circolatori, la stitichezza e la prevenzione delle smagliature possono trovare soluzione grazie all'utilizzo di rimedi fitoterapici validati. Inoltre, alcune piante possono aiutare a prepararsi al momento del parto sia fisicamente che psicologicamente, favorendo una migliore esperienza per la madre.

Nel periodo post-parto, la fitoterapia si dimostra preziosa per il recupero fisico ed emotivo. Sono disponibili rimedi specifici per stimolare la produzione di latte materno, migliorare la qualità e la quantità del latte, e trattare le dolorose ragadi al seno. Anche durante la fase di svezzamento, le piante medicinali possono facilitare la riduzione o l'interruzione della produzione latte in modo naturale e graduale.

La menopausa, pur rappresentando un passaggio fisiologico nella vita della donna, è spesso accompagnata da sintomi fisici e psicologici significativi. Vampate di calore, insonnia, nervosismo, depressione e aumento del rischio di osteoporosi sono alcuni dei disturbi più comuni che possono essere alleviati attraverso l'utilizzo di rimedi naturali mirati.

Questo corso intende fornire ai partecipanti una comprensione approfondita delle applicazioni terapeutiche delle piante medicinali, con l'obiettivo di affrontare le principali affezioni ginecologiche in modo sicuro ed efficace. La formazione include strumenti pratici per consigliare rimedi basati su evidenze scientifiche e adattati alle specifiche esigenze delle pazienti.

### Obiettivi del corso

- Approfondire l'uso di piante medicinali nelle principali affezioni femminili.
- Fornire strumenti pratici per consigliare rimedi fitoterapici sicuri ed efficaci.
- Analizzare l'uso delle piante nelle varie fasi della vita femminile: ciclo mestruale, gravidanza, post-parto e menopausa.

### Programma

- 1. Introduzione alla fitoterapia femminile**
  - Importanza delle piante medicinali per la salute della donna.
  - Approccio integrato: equilibrio ormonale, benessere emotivo e salute fisica.
- 2. Affezioni femminili comuni**
  - **Antimetrorragici:** piante utili per il controllo di sanguinamenti anomali.
  - **Emmenagoghi:** stimolazione del flusso mestruale.
  - **Mestruazioni dolorose e sindrome premestruale:** rimedi per alleviare crampi e sintomi correlati.
- 3. Rimedi vaginali esterni**
  - **Astringenti:** piante utili per tonificare i tessuti.
  - **Disinfettanti:** trattamenti naturali per infezioni lievi.
  - **Emollienti e regolatori di acidità (pH):** per mantenere l'equilibrio della flora vaginale.
- 4. Antibiotici, antivirali e antimicotici naturali**
  - Uso sistemico di piante con proprietà antimicrobiche.
  - Sicurezza ed efficacia nell'utilizzo prolungato.
- 5. Gravidanza e puerperio**
  - **Protezione generale:** piante sicure per sostenere il benessere materno.
  - Gestione di:
    - **Nausea e vomito.**
    - **Anemia.**
    - **Spasmi uterini.**
    - **Ritenzione idrica e gonfiore.**
    - **Crampi, emorroidi e stipsi.**
  - Prevenzione delle smagliature e preparazione al parto.
- 6. Post-parto e allattamento**
  - **Galattogoghi:** piante per stimolare la produzione di latte.
  - Rimedi per:
    - **Ragadi al seno.**
    - **Galattofughi:** gestione dello svezzamento.
- 7. Chiusura del corso e domande**
  - Discussione dei casi pratici.
  - Linee guida per consigliare fitoterapici personalizzati.

## Dettagli organizzativi

- **Durata del corso:** da febbraio a giugno 2025

Lezioni serali su piattaforma Zoom

Durata delle lezioni: circa 1 h 30'

Inizio delle lezioni ore 21.00

Inizio corso: giovedì 27 febbraio

Lezioni successive: mercoledì 5 e giovedì 20 marzo

Per i mesi seguenti la data delle lezioni sarà comunicata in tempo utile.

Le comunicazioni relative al corso di formazione e i link per i collegamenti saranno spedite dai seguenti indirizzi di posta:

[scientiaherbarum.feigmail.com](mailto:scientiaherbarum.feigmail.com) e [feiconfcommercio@gmail.com](mailto:feiconfcommercio@gmail.com)

Contatti: 06 5866305/345 – 06 55280704

[fei@confcommercio.it](mailto:fei@confcommercio.it) [scientiaherbarum.feigmail.com](mailto:scientiaherbarum.feigmail.com) [feiconfcommercio@gmail.com](mailto:feiconfcommercio@gmail.com)



Federazione Erboristi Italiani

**Federazione Erboristi Italiani - FEI**

00153 Roma - Piazza G.G. Belli, 2

[fei@confcommercio.it](mailto:fei@confcommercio.it) - [feiconfcommercio@gmail.com](mailto:feiconfcommercio@gmail.com)

[www.feierboristi.org](http://www.feierboristi.org)