



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Le piante che stimolano le ovaie e la dieta per spegnere le infiammazioni

Patrizia ha cicli irregolari e soffre di candida ed emorroidi. Ecco la cura che risolve i suoi problemi

Gentile Dottoressa,

ho 38 anni, e all'età di 32 mi hanno riscontrato una disfunzione ormonale ipotalamica. Fino a due anni fa prendevo la pillola, che però mi rendeva irritable e causava scompensi fisici. Ora sto meglio, ma ho il ciclo irregolare: arriva con un ritardo di 10 giorni, accompagnato da forti dolori al basso ventre, pesantezza alle gambe, occhi gonfi. Tanto che a volte, per normalizzarlo prendo un progestinico. Soffro di candida e anche di emorroidi che l'endocrinologo consiglia di rimuovere. Quale cura è più adatta a me?

Grazie, **Patrizia**

Cara Patrizia, molte donne trascorrono anni della loro vita a inseguire il calendario del ciclo alterato. I due ormoni protagonisti sono estrogeni e progesterone: il primo guida la fase che va dal flusso mestruale all'ovu-

lazione, il secondo la seguente, fino al nuovo ciclo, spesso delicata perché il progesterone non è espresso al meglio. Per questo molte donne ricorrono a progestinici, ossia ormoni che assomigliano al progesterone naturale, ma sono di sintesi. Il ciclo viene così sbloccato e regolarizzato, ma il progestinico non va preso tutti i mesi, perché è rischioso per la mammella. Meglio, quindi, optare per la medicina dolce, che mira alla cura dell'organo: infatti, se le ovaie cominciassero a creare da sé il progesterone, sarebbe inutile assumere il progestinico. Questo si ottiene con la *Dioscorea villosa*, la pianta che più di ogni altra stimola la produzione di progesterone.

Per le emorroidi applica ogni giorno una crema a base di ipocastano ed evita quelle al cortisone, irritanti. Per vulva e vagina, invece, estratti di acido borico, che sfiammano. A tavola bandisci formaggi bovini, lievito - pizze, focacce, croissant - e dolci almeno per tre mesi.