



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

Problemi di fertilità nelle coppie giovani

Soluzioni dolci e antistress se la gravidanza non arriva

Gli esami genetici da affiancare a quelli base, gli integratori per te e per lui, la dieta. Ecco come ritrovare la complicità e aumentare le chance di concepimento

Gentile dottoressa, come si può migliorare la fertilità maschile e femminile? Siamo una coppia di 33 e 35 anni in cerca di prole da quattro anni. Gli esami andrologici e ginecologici sono tutti nella norma, e nell'ultimo anno il pensiero costante di una gravidanza si è alleggerito, permettendoci di vivere meglio anche i rapporti. Grazie, **Ilaria**

Cara Ilaria, la fertilità in età giovanile sembra scontata, ma il vostro caso conferma che molte coppie giovani hanno comunque difficoltà a realizzare il proprio sogno. Le cure sono più semplici quando si comprende la motivazione dell'infertilità, poiché una volta riconosciuto il problema è più facile combatterlo. Molte coppie, invece, vengono etichettate con la diagnosi "eziologia sconosciuta": significa che non è chiaro il motivo dell'infertilità. Bisogna, tuttavia, essere certi che si tratti davvero di una sterilità senza causa, poiché a volte questa c'è, ma non è stata cercata.

Un classico esempio è la motivazione genetica o cromosomica, che si indaga con un semplice prelievo di sangue: vengono ricercate le possibili alterazioni del codice genetico che possono mettere in difficoltà nella ricerca di un bimbo. Dunque, oltre agli esami ginecologici e andro-

gici, servono anche gli esami genetici per comprendere del tutto il problema infertilità.

È molto importante il percorso che avete fatto per alleggerirvi da questo pensiero ossessivo, dato che molte coppie si perdono in questo tranello: vivere la sessualità in maniera solo "procreativa", ai comandi dell'ovulazione, è davvero svilente. Ed è una delle cause di infertilità perché crea tensione, brucia pulsioni e belle emozioni. Per cui il primo consiglio è "Amatevi!". Il secondo è quello di fare attenzione alla dieta, nutrendovi con una dieta ricca di grassi omega (pesce oppure semi oleosi), verdure di stagione e cereali integrali, limitando l'uso di carne rossa e formaggi. Mantenete un giusto peso corporeo, anche attraverso sport e attività fisica. Un integratore di *Maca peruviana* e *Zinco* è adatto per lui, e se è molto sportivo meglio aggiungere *Carnitina* o *Arginina*. Un integratore a base di *Inositol* è invece efficace al femminile, perché crea ovociti maturi e semplici da fecondare. L'ideale è aggiungere anche il *Picnogenolo* in capsule, per aiutare la circolazione dell'utero e creare le basi di un endometrio accogliente. L'endometrio, infatti, è il tessuto uterino in cui si annida l'embrione: mantenerlo vascolarizzato e nutrito è il primo principio di innesco della gestazione. Infine, aggiungi l'*Agnocasto*, ma solo nella fase dopo l'ovulazio-

ne, per favorire la crescita dell'ormone *Progesterone*, che già nel suo nome racchiude il suo significato pro-gestazione.

Granuli, ormoni naturali e cibi per tenere a bada i fibromi

Le regole per la prevenzione e le nuove tecniche chirurgiche per rimuoverli quando è necessario

Gentile dottoressa, mi chiamo Daniela e ho 43 anni. Ho un fibroma di 2,5 centimetri e soffro di ipercolesterolemia, ipotiroidismo, reflusso gastroesofageo, colon irritabile. Cosa mi consiglia? Grazie, **Daniela**

Cara Daniela, solo la chirurgia, può far scomparire un fibroma in età fertile. In menopausa, il fibroma si ridurrà notevolmente, ma non scomparirà del tutto. Le nuove tecniche di radiologia interventistica sono gli ultrasuoni focalizzati e l'embolizzazione: bisogna eseguire una risonanza magnetica dell'utero per decidere come procedere. Gli ultrasuoni possono "bombardare" il fibroma costringendolo a ridursi, l'embolizzazione invece chiude i vasi sanguigni da cui esso ottiene nutrimento: in entrambi i casi, diminuisce di volume e diventa molto più piccolo rispetto alla struttura originaria. Il ri-

covero è di un giorno o due, a seconda del numero dei fibromi. Considerate le patologie associate a livello gastroenterico, ti ricordo però che i fibromi crescono anche per dieta sbilanciata. Meglio ridurre carni rosse, latte e formaggi vaccini, prediligendo pesce e proteine vegetali da legumi. In alcune filiere animali, purtroppo le pasture sono ricche di estrogeni, che fanno aumentare la produzione del latte e pesare di più la bistecca su una bilancia: attenzione, perché il fibroma cresce per un eccesso di tali ormoni. Per bilanciare l'eccesso estrogenico c'è il progesterone, dunque suggerisco un integratore di quello naturale, la *Dioscorea villosa*: in compresse, dal 14° giorno del ciclo per 10 giorni circa. Infine, il rimedio omeopatico più importante è *Thuya*, destinata a ogni massa che cresce senza controllo, come le cisti. In diluizione 9 ch, in granuli: 5 ogni mattina da sciogliere sotto la lingua 20 minuti prima di colazione.