

Soluzioni naturali e personalizzate in menopausa

Cure dolci per restare bella e sensuale più a lungo

Contro vampate, sbalzi d'umore e aumento di peso, l'alternativa alle terapie classiche è con gli ormoni bioidentici, che proteggono femminilità ed eros

Gentile dottoressa, ho quasi 50 anni e tre figli ormai grandi. Insegno educazione fisica e ho dedicato la mia vita allo sport, per cui, nonostante l'età, ho un corpo molto atletico. Negli ultimi cinque anni ho preso la pillola anticoncezionale, perché avevo problemi di pelle e cicli abbondanti. Un mese fa ne ho interrotto l'assunzione, perché avevo spesso mal di testa e ritenzione idrica, e al momento aspetto di capire se il ciclo c'è ancora. Prima avevo un aspetto più florido, il seno più tonico, i capelli più folti: sarà il caso di fare una terapia ormonale sostitutiva per contrastare gli effetti della menopausa? Sono destinata a invecchiare velocemente nei prossimi mesi? Cosa mi consiglia? Grazie, **Maria Pia**

Cara Maria Pia, i 50 anni sono l'età media di ingresso in menopausa. Tra i 48 e i 52, infatti, la maggior parte delle donne transita in questo capovolgimento ormonale e rinuncia completamente alla fertilità. Il calo di estrogeni, androgeni e progesterone modifica il collagene e la struttura di pelle e capelli. Il girovita si appesantisce, l'umore diventa più instabile, talvolta le vampate rendono le giornate difficili e spezzano la notte. Il passaggio è difficile per tutte le donne, sia per quelle che giun-

gono ai 50 anni con un ritmo scandito dalla pillola, sia per quelle che hanno un ciclo naturale. Ma quando la menopausa arriva, le cure vanno ripensate e trasformate in terapie mirate per questo nuovo momento.

La pillola contraccettiva è un grande farmaco, ma serve per la contraccezione, per l'appunto. In menopausa l'ovulazione non c'è più, mentre avanzano l'osteoporosi, la perdita di memoria, il grasso addominale, le vampate. Meglio, dunque, pensare a una terapia dedicata a questa fase della vita. La scelta è tra una menopausa tutta naturale o una fase arricchita da nuovi estrogeni, androgeni e progesterone ad hoc. La proposta classica è la HRT (terapia sostitutiva ormonale), mentre la rivoluzione è la BHRT, la terapia sostitutiva con ormoni bioidentici, tali e quali a quelli femminili, percepiti dal corpo come l'unico vero proseguimento dei propri ormoni. Più delicati, meno aggressivi, più naturali. La BHRT rappresenta un vento fresco tra le terapie, poiché utilizza ormoni del tutto identici a quelli prodotti dal corpo umano. Viene utilizzato, per esempio, l'estriolo, l'ormone che la placenta femminile produce naturalmente, in compresse oppure come crema corpo. Oppure il Testosterone vegetale in crema, da usare sulla clitoride per potenziare il desiderio sessuale, estratto dalla pianta del *Tribulus terrestris*. Persona-

lizzati in base ai valori ormonali della donna. Per saperne di più, visita il sito www.ormoni-bioidentici.it

Per dire addio ai crampi mestruali ora basta un clic

Piccolo e facile da portare con sé, il rivoluzionario dispositivo ferma i dolori da ciclo senza farmaci

Gentile dottoressa, ho visto che in Italia è arrivato Livia, il dispositivo per combattere i dolori del ciclo senza farmaci. Come funziona? Secondo lei è una buona soluzione per chi, come me, prende sempre gli antidolorifici per placare i crampi mestruali? Grazie, **Debora**

Gentile Debora, Livia è una nuova soluzione per il dolore mestruale. Non è un farmaco, ma un piccolo dispositivo da indossare, per esempio da attaccare alla cintura. Ha due piccoli elettrodi che possono essere applicati sulla pancia, nelle zone del ventre in cui il dolore è più intenso. Una volta messo in funzione, Livia emette una leggera vibrazione che sbarra le porte alla trasmissione del dolore e ai crampi mestruali. Durante il ciclo, infatti, gli impulsi dolorosi provenienti dalla pelvi vengono trasmessi al sistema nervoso



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

centrale. Così ha origine la classica dismenorrea o dolore mestruale. Quasi il 50 per cento delle donne ne soffre, e ricorre spesso agli antidolorifici. Ma i farmaci hanno effetti collaterali, possono essere lesivi per il tratto gastrointestinale e portare, nel tempo, ad acidità di stomaco. Se una donna è giovane, è chiaro che tenderà a usare i farmaci per molte mestruazioni, tendenzialmente fino alla nascita di un figlio. Dopo la gravidanza, infatti, il collo dell'utero si apre e il dolore mestruale svanisce, o comunque diventa più leggero. La scelta migliore, dunque, è ricorrere a soluzioni prive di effetti collaterali, che accompagnino la donna nel tempo, utilizzabili fin dai primi cicli mestruali anche da donne giovanissime. Livia è un'ottima soluzione, una nuova amica per le donne con problemi del ciclo. L'immediato benessere che donna si estende per 15 ore, e il dispositivo può essere ricaricato con presa Usb: facilissimo!