



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

L'amore "brucia", ma non voglio rinunciare alla mia vita intima

Lidia, in menopausa, dopo i rapporti soffre di cistite. Può evitarla con creme a base di ormoni naturali

Gentile Dottoressa, ho 57 anni e, da quando sono entrata in menopausa, ho frequenti episodi di cistite. Si verificano soprattutto dopo i rapporti intimi con il mio partner. Vorrei evitare di ricorrere spesso agli antibiotici: ci sono alternative più dolci, e soprattutto una prevenzione efficace? Grazie, **Lidia**

Cara Lidia, la cistite postcoitale della menopausa è un evento molto frequente. È dovuta innanzitutto alla secchezza delle mucose vaginali, che perdono estrogeni e dunque morbidezza, subendo maggiormente l'attrito del rapporto e reagendo con un'inflammatione della vescica. La cura consiste pertanto in una terapia vaginale che ristabilisca trofismo, morbidezza ed elasticità alla vagina. Si possono utilizzare gli ovuli di estrogeni o, ancor meglio, alcuni preparati estrogenici vegetali, più sicuri e

versatili, a base di *Soia* e *Salvia*. La terapia con ormoni bioidentici più utilizzati è l'**Estriolo**, crema che si applica in vagina almeno due sere a settimana. L'Estriolo è l'ormone prodotto dalla placenta, ed essendo biologico evita gli effetti collaterali degli estrogeni di sintesi. In alternativa c'è anche l'**Acido ialuronico**, da utilizzare in crema od ovuli, con la stessa frequenza. La vera novità, però, è il **Dhea**, il precursore di tutti gli ormoni, che si trova facilmente in ovuli da applicare in vagina almeno due sere a settimana. Anch'esso è un ormone bioidentico, ma oltre alla morbidezza dona altre due virtù alla mucosa: giovinezza e vigore sessuale. Essendo infatti alla base delle cure antiaging, il Dhea rallenta l'invecchiamento dei genitali femminili. Non dimentichiamo, però, che questo ormone è anche precursore del testosterone: il suo utilizzo bisettimanale, quindi, è in grado di esaltare la libido e il desiderio sessuale.