



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. Scrivete a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

La prevenzione e le cure ormonali

## Dieta e pillola tengono a bada i piccoli fibromi

*Progestinici per riequilibrare gli estrogeni e, a tavola, legumi e uova al posto di carni e formaggi. Dopo la gravidanza invece sono d'aiuto gli ormoni naturali*

**Gentile dottoressa**, ho 27 anni. Un paio di mesi fa, nel corso della visita ginecologica il medico ha rilevato un fibroma. È piccolo, ma mi sono spaventata. Mi ha prescritto la pillola progestinica e sto cercando di cambiare la mia alimentazione: da quattro anni non mangio carne, ma solo pesce. Ha altri consigli sulla dieta da seguire, o indicazioni su alimenti corretti e da evitare? Grazie, **Carolina**

**Cara Carolina**, un piccolo fibroma non è certo preoccupante, ma va tenuto sotto controllo, perché potrebbe aumentare di volume con il progredire dell'età e, soprattutto, con le gravidanze. La sfida è proprio quella di mantenerlo innocuo, piccolo e non fastidioso. Se crescesse, infatti, potrebbe portare a cicli mestruali abbondanti e, dunque, ad anemia. Il fibroma è la manifestazione di uno squilibrio ormonale che gli inglesi chiamano "estrogen dominance" o dominanza estrogenica: molti ormoni estrogeni e poco progesterone. In sintesi, potremmo dire che il fibroma cresce per carenza dell'ormone progesterone e poi sostiene la sua crescita grazie al ciclo stesso: più questo è abbondante, più il fibroma cresce. Viceversa, se il ciclo diminuisce, anche il fibroma riduce la crescita. Per questo

il tuo ginecologo ha prescritto la pillola progestinica: perché supplisce la carenza di progesterone e toglie il ciclo, che con questa pillola diventa molto scarso. Anche la dieta è d'aiuto, perché permette di ridurre gli estrogeni circolanti. La regola più importante è mantenere il peso nella norma ed evitare, in particolare, di aumentare il punto vita o di ingrassare sui fianchi. L'aumento del peso nella parte centrale del corpo produce, infatti, un ulteriore aumento di estrogeni e soprattutto di estrone, il più nocivo per la donna. La dieta deve essere a scarso contenuto di cibi che potrebbero essere addizionati di estrogeni, in primis la carne e il latte bovini, formaggi compresi. Purtroppo, la catena alimentare bovina è estrogenicamente ricca, per produrre più latte e per accrescere il peso della carne. Meglio, dunque, preferire il pesce e le carni non bovine, e soprattutto i latticini di capra e latte vegetale, soprattutto di avena e riso. L'alimentazione deve essere ricca di proteine vegetali, dunque di tutti i legumi, e anche le uova vanno bene. I semi sono preziosissimi, perché ricchi di acidi grassi omega. Prosegui pure con la pillola progestinica fino alla maternità. Dopo la gravidanza, invece, scegli le piante che forniscono progesterone naturale: *Dioscorea*, *Agnocasto* e *Damiana*. Insieme, sono in grado di rilanciare la

crescita del progesterone: si assumono in compresse, dal 14esimo giorno del ciclo fino alla mestruazione successiva.

## Addio tristezza, malumore e crisi di pianto in quei giorni

*Dolore e sbalzi d'umore prima del ciclo si combattono a tutte le età con granuli e rimedi dolci*

**Gentile dottoressa**, mia figlia, 21 anni, soffre di crisi di pianto in fase ovulatoria ma, soprattutto, all'arrivo del ciclo, che è sempre molto doloroso. La medicina dolce potrebbe aiutarla? Soffre anche di reflusso gastroesofageo. Grazie, **Gaia**

**Cara Gaia**, la sindrome premestruale affligge molte donne, giovani e adulte. Le più giovani mostrano spesso tristezza, crisi di pianto, difficoltà di concentrazione. Le adulte, invece, hanno crisi d'ansia, forte stanchezza e una grande irritabilità, che spesso esonda in litigi e urla. Tutte, però, hanno bisogno di *Magnesio*, ottimo integratore minerale, che assiste tutte, proprio tutte, le crisi legate al ciclo mestruale, dolore compreso. Va assunto ogni mattina, con o senza mestruo, per molti mesi. La sua azione è già benefica dal secondo mese di assunzione e la

dose quotidiana non deve essere inferiore a 250 milligrammi: idealmente, 300-400 milligrammi al giorno, a seconda del peso corporeo. Un ottimo rimedio omeopatico è *Pulsatilla*, adatto a tutte le donne con crisi di pianto, che hanno bisogno di coccole e attenzione. In diluizione 9 ch, cinque granuli ogni mattina, 15 minuti prima di colazione. Se la crisi fosse davvero difficile da dominare, meglio allora ricorrere al *Pregnenolone* che, anche a bassa dose, ristabilisce il quadro umorale corretto. Si tratta di un ormone bioidentico molto utile nella fase premestruale, perché aiuta a ristabilire un asse bilanciato nella produzione dell'ormone progesterone. Si assume dall'ovulazione fino al ciclo, ma la dose e il tempo di assunzione devono essere raccomandati e prescritti dal medico. Per ora, iniziate dagli esami del sangue: meglio misurare i valori di prolattina, tiroide e progesterone ovarico intorno al ventesimo giorno del ciclo.