



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

Disturbi ovulatori: ecco le alternative alle cure ormonali

## Terapie dolci (e brevi) per le ovaie in difficoltà

*Aumento di peso, cicli frequenti e sbalzi d'umore sono spia di una cattiva ovulazione. Piante e ormoni naturali aiutano l'organismo a riequilibrarla*

**Gentile dottoressa**, mi chiamo Sabrina, ho 34 anni e soffro di carenza di progesterone. Dopo cinque anni di amenorrea, il ritorno del ciclo mi ha sconvolto la vita. Sono ingrassata di 10 chilogrammi e i cicli sono diventati frequenti e ravvicinati. Ho dovuto cominciare a prendere un farmaco progestinico, per tornare a mestruare in modo regolare e ridurre un po' il peso. Ora, però, devo fare i conti con spotting premenstruale, ritenzione idrica e alterazioni del tono dell'umore. Secondo lei, posso essermi d'aiuto gli ormoni bioidentici? Grazie, **Sabrina**

**Cara Sabrina**, la carenza dell'ormone progesterone è dovuta a una cattiva ovulazione. Questo ormone, infatti, viene prodotto dal corpo luteo, la struttura che sull'ovaio si forma dopo lo scoppio del follicolo e la fuoriuscita della cellula uovo. Una cattiva ovulazione genera dunque bassi livelli di progesterone. Assumere un farmaco progestinico dopo l'ovulazione significa semplicemente "mettere una pezza" su un risultato insufficiente, e compensare il progesterone che l'ovulazione non è in grado di produrre da sé. Armonizzare la fase progestinica, al contrario, significa migliorare l'ovulazione e lavorare anche sulla fase pre-ovulatoria,

non solo su quella post ovulatoria. *L'Inositolo* è uno dei primi alleati in questo senso. È un rimedio naturale che deriva dalla vitamina B7: si prende ogni giorno e agisce sul ciclo ovulatorio, portando a piena maturazione la cellula uovo. Aiuta anche, se sono presenti, a combattere le microcisti sulle ovaie.

Dalla fase post ovulatoria poi, dopo il quattordicesimo giorno del ciclo, l'ideale è aggiungere il *Progesterone bioidentico*, derivato dalla pianta *Dioscorea villosa*, chiamata anche *Wild Yam* o *Igname selvatico*. Il Progesterone naturale viene facilmente assimilato dal corpo, soprattutto perché la sua bassa dose consente alle ovaie di lavorare insieme a esso e cominciare a produrre al meglio il proprio progesterone.

La medicina naturale, infatti, non vuole vicariare gli ormoni femminili per sempre, ma agisce in modo tale da lasciare che l'organismo femminile trovi da sé la propria strada, per poi abbandonare questa sorta di "stampella" ormonale. La *Dioscorea* si può assumere in compresse, oppure si può utilizzare in crema. In quest'ultimo caso, si spalma sul ventre per 14 giorni, a partire dal giorno dell'ovulazione in avanti. Se il problema dell'umore altalenante, invece, continua a presentarsi, al Progesterone naturale può essere affiancato il *Pregnenolone*. Questo ormone naturale modera e

attenua con facilità gli sbalzi umorali che tipicamente accompagnano, in questi casi, la sindrome premenstruale.