

Stefania Piloni,
ginecologa esperta
in omeopatia e
medicines naturali di
Milano



Trova l'equilibrio con ormoni bio, erbe e granuli

Cure beauty per donne mature

Risponde Luigi D'Orsi,
esperto in fitoterapia e dermocosmesi



Come mantengo la linea?

Limita alcol, fumo, sale e grassi saturi. Bevi due litri d'acqua al giorno per contrastare cellulite e ritenzione idrica e attiva il metabolismo con passeggiate e corsa all'aperto. Contro invecchiamento e vampate usa integratori di isoflavoni di soia, antiossidanti, cimicifuga e trifoglio rosso.

• Con magnesio e igname l'integratore Pausa Night&Day di Specchiasol (29,80 euro).

Il viso ha bisogno di cure ad hoc?

Sì. In menopausa la cute è più secca, perché perde collagene ed elastina. Possono comparire macchie, rossore o capillari. Nutrila con creme delicate, biologiche e ben tollerate, prive di alcol, parabeni, petrolati, siliconi, tensioattivi (Sles e Sls).

• Con rubino e argentite il Trattamento intensivo armonizzante di Dr. Hauschka (66 euro).

Quali prodotti uso per il corpo?

Scegli creme green, nutrienti e ricche di antiossidanti, vitamine e oli vegetali. Per rendere più bella la pelle, ai cambi di stagione

depurati e drena i liquidi in eccesso con integratori di carciofo, rafano, betulla, bardana, tè verde e di Giava, pilosella.

• Con oli e burri biologici la Crema fluida trattamento rigenerante Melograno di Weleda (23 euro).



Anche la chioma cambia?

Sì: il capello diventa più fragile e stopposo. Utilizza shampoo e balsami naturali e biologici e applica maschere riparatrici. Aiutati con integratori di equisetolo, aminoacidi solforati, cheratina idrolizzata e silicio, utili anche per le unghie.

• Con proteine del grano l'Impacco capelli Sapote de l Provenzali (8,91 euro).

1 È SEMPRE NECESSARIO ASSUMERE ORMONI IN MENOPAUSA?

No, solo quando compaiono sintomi che la donna non riesce ad accettare e gestire bene. La terapia ormonale sostitutiva (Tos) con estrogeni e progestinici sintetici è indicata in caso di menopausa precoce, oppure se il rischio di osteoporosi è alto. Compresse, cerotti, gel, schiume, spray nasali, creme e ovuli vaginali ripristinano l'equilibrio ormonale ma aumentano il rischio di tumore al seno.

2 CI SONO ALTERNATIVE?

Sì, gli ormoni bio-identici: molecole naturali dall'azione più soft, privi di rischi per la salute. Come l'*Estriolo*, ormone prodotto dalla placenta, da applicare in crema o gel su ventre e vagina: riduce i sintomi, accende il desiderio e rende la pelle più bella. O il *Testosterone propionato*: steso sui genitali migliora la sessualità. La *Dioscorea*, in crema da spalmare sul corpo, contiene fitoprogesteroni e va affiancata ai fitoestrogeni, che riducono il colesterolo alto e mantengono forte lo scheletro. Li trovi negli integratori di *Trifoglio rosso* e in vari cibi: legumi (soia, lenticchie, piselli), semi di lino, salvia, cereali (grano, orzo, segale), frutta, ortaggi, oli vegetali.

3 ANCHE L'OMEOPATIA RIDUCE I SINTOMI PIÙ FASTIDIOSI?

Sì. Contro vampate e palpitazioni sono d'aiuto *Cimicifuga racemosa* e *Sanguinaria*. *Sepia* attenua irritabilità e stanchezza, *Lachesis* e *Ignatia* combattono insonnia e sbalzi d'umore. In diluizione 5, 7 o 9 CH, in base alle indicazioni del medico. Ottimi anche i Fiori di Bach: *Walnut* riduce l'ansia per i cambiamenti, *Gentian* la tristezza, *Olive* lo stress. Puoi prenderne per bocca cinque gocce quattro volte al giorno per un mese, oppure aggiungere a un barattolo di crema neutra – la trovi in farmacia o in erboristeria – una goccia di ogni fiore ogni 10 millilitri.



Un menù ricco di
frutta e verdura
aiuta a mantenere
sano il cuore in
menopausa.

IL MENÙ PER RESTARE IN FORMA

Consigliato da Piergiorgio Pietta, nutrizionista del dipartimento di Scienze cliniche e sperimentali dell'Università di Brescia

- In menopausa all'organismo servono meno calorie (1.500 circa). Ciò che mangi in più si trasforma in grasso, che si deposita sulla pancia. Riduci le porzioni, ma non eliminare alcun cibo.
- Nella dieta non devono mancare fonti di calcio, che mantiene forte l'osso: latte, formaggi e acque minerali. Preziosa anche la vitamina D: la produce la pelle quando ci esponiamo al sole.
- Proteggi il cuore con cinque-sei porzioni di frutta e verdura al giorno, legumi e pesce, olio extravergine di oliva. Limita carne rossa, formaggi grassi, sale, dolci.

IN RETE

- www.vitadidonna.it/menopausa: sintomi e cure, con una sezione dedicata a stili di vita e ricette per una dieta sana in menopausa.
- www.menopausaprecoce-amponlus.it: dati e notizie sulla menopausa precoce, indirizzi utili, un forum per condividere dubbi ed esperienze.