



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

Gli ormoni che restituiscono femminilità ed equilibrio

Le soluzioni naturali per regolare il ciclo mestruale, spegnere le vampate e riaccendere il desiderio

Gentile dottoressa, ho 48 anni e dopo un periodo di ciclo mestruale irregolare, sembra stia entrando in menopausa. I sintomi più evidenti sono le vampate notturne e diurne e l'intensa sudorazione. Il sonno è irregolare e insufficiente, per i continui risvegli. Mi consigliano la terapia sostitutiva con la pillola a basso dosaggio. C'è un'alternativa naturale? **Grazie, Alessandra**

Cara Alessandra, il *Trifoglio rosso* è molto indicato all'inizio della menopausa, quando le vampate sono più intense, mentre gli estratti di *Soia* in capsule o in polvere si adattano meglio negli anni successivi. Una novità è rappresentata dagli studi giapponesi sui derivati del polline in compresse, che attenuano moltissimo i disturbi. Anche la *Cimicifuga racemosa* lavora molto bene: rigenera l'osso e spegne le vampate. Questi rime-

di si possono utilizzare insieme o in modo alternato, e la maggior parte delle donne si ferma a questo livello ottenendo un buon benessere. Per altre, invece, è necessaria una spinta in più con la *Bhrt*, *bioidentical hormone replacement therapy*. Si basa su ormoni del tutto identici a quelli naturalmente creati dal corpo femminile: sono estratti da vegetali o dalla placenta, e poi preparati in laboratorio in forma di crema corpo o compresse. I più famosi sono il *Dhea* estratto dalla pianta di *Dioscorea villosa*, il *testosterone* ottenuto dal *Tribulus terrestris*, l'*estriolo* ottenuto dalla placenta, gli estrogeni vegetali da piante fitoestrogeniche. È un punto di partenza nuovo, una novità assoluta per tutte le donne, e non soltanto durante la menopausa. Infatti, con l'aiuto degli ormoni bioidentici si può regolare un ciclo fuori cadenza, ritrovare il desiderio sessuale e perfino riattivare un metabolismo spento e opaco.