

Proteggere la femminilità con gli ormoni bioidentici

## Soluzioni naturali per i disordini del ciclo

*La pillola non è l'unico rimedio per le mestruazioni irregolari. Con compresse e creme a base di estratti vegetali ritrovi l'equilibrio e scacci gli sbalzi d'umore*

**Gentile dottoressa**, ho letto un suo recente articolo in cui parlava dei benefici dell'*Agnocasto*. Ho 43 anni e soffro di connettivite indifferenziata e fibromialgia. Ho cicli abbondanti e irregolari e mi è stato prescritto un progestinico, in accordo anche con il medico che mi segue per la connettivite. Dopo aver letto il suo articolo sull'*Agnocasto* sono rimasta entusiasta, e vorrei quindi chiederle se, nel mio caso, una cura naturale come questa potrebbe sostituire il progestinico. Grazie, **Maria**

**Cara Maria**, soffri di due patologie poco conosciute: la connettivite indifferenziata è una malattia di tipo reumatico, mentre la fibromialgia provoca dolori diffusi. Per quanto riguarda, invece, la regolazione dei tuoi cicli, il progesterone naturale è un valido sostituto del progestinico di sintesi. Può quindi essere utilizzato per cadenzare il ciclo in modo regolare e limitare il sanguinamento durante la mestruazione. Si tratta di un progesterone biochimicamente identico, nella sua struttura, a quello prodotto dall'organismo femminile, in modo tale che il corpo possa utilizzarlo più facilmente e interagire con esso regolando la sequenza mestruale. L'estratto vegetale più forte, da questo punto di vista, è la *Dio-*

*scorea villosa* (Wild Yam o Igname selvatico sono altri due nomi per chiamare questa pianta), una tuberosa che assomiglia a una patata rossiccia ed è originaria del Messico. L'altro estratto vegetale con proprietà progestinico-simile è appunto l'*Agnocasto*, che sostiene anche il tono dell'umore durante le variazioni tipiche della sindrome premestruale. Insieme, queste due piante lavorano davvero bene e vanno assunte in associazione, dal giorno della presunta ovulazione fino alla mestruazione successiva, proprio nello stesso momento in cui il corpo entra nella fase della produzione del progesterone.

Una valida alternativa alle consuete compresse è la crema a base di *Dioscorea villosa* da spalmare sul ventre, nell'area dell'utero e delle ovaie, sempre nella fase premestruale. Nulla vieta, in ogni caso, di poter integrare la cura naturale con quella tradizionale, soprattutto in una fase iniziale. Il corpo, infatti, è abituato a ricevere in aiuto il progestinico, dunque è importante apportare un cambiamento in modo graduale. Le terapie naturali possono affiancare quelle tradizionali, e una volta ottenuto un buon compenso sarà possibile scalare il dosaggio di queste ultime e alzare quello delle prime. Un bilanciamento ormonale è certamente possibile attraverso le cure con ormoni di sintesi, ma anche attraverso

quelle con ormoni bioidentici. Le terapie che sfruttano entrambi i metodi sono la base della medicina integrata.



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)