

Le terapie naturali che riequilibrano ciclo e pelle

Gli ormoni giovanili non hanno regole, e l'acne imperversa

La figlia adolescente di Fulvia ha la cute segnata dai brufoli. Per depurarla, la soluzione è normalizzare l'attività delle ovaie con integratori e fitoterapia

Gentile Dottoressa,

sono la mamma di una ragazza di 18 anni che soffre di acne. Abbiamo consultato due dermatologi, ed entrambi hanno ipotizzato che possa dipendere da un fattore ormonale. Prima di approdare alla classica pillola anticoncezionale, potrebbe consigliarci una cura naturale che aiuti a risolvere il problema?

Grazie, **Fulvia**

L'acne è uno dei sintomi classici della policistosi ovarica od ovaio policistico, una patologia caratterizzata dalla presenza di cisti all'interno di una o entrambe le ovaie. Può essere accompagnata da difficoltà a mantenere il peso corporeo corretto, perdita eccessiva dei capelli e cicli irregolari. Queste alterazioni avvengono perché il tasso degli ormoni maschili androgeni disturbano la normale funzione degli estrogeni, gli ormoni tipicamente femminili. Il risultato è un ovaio Peter Pan, che non ovula bene o che non ovula affatto. La donna affetta da ovaio policistico continua dunque a presentare acne adolescenziale, anche se il suo corpo entra nello sviluppo completo, e per lo stesso motivo questo ovaio pigro e un po' acerbo stenta ad avere una buona ovulazione. La pillola contraccettiva regala alla donna gli ormoni in sequenza corretta

e mette da parte la funzione alterata di questo ovaio, che però si ripresenterà subito non appena la pillola verrà sospesa.

Per indurre l'ovaio a lavorare bene, è meglio dunque armarsi di pazienza e seguire una terapia naturale a base di *Inositolo*, uno zucchero capace di regolarizzare l'attività di questa ghiandola. Questa essenza naturale, estratta per la prima volta dalle carrube e ora sintetizzata in laboratorio, contiene i principi delle vitamine del gruppo B, ma soprattutto regola la produzione dell'insulina, l'ormone che permette il passaggio dello zucchero dal sangue alle cellule. Evitare l'insulino resistenza, cioè l'incapacità delle cellule di rispondere correttamente allo stimolo dell'insulina, è infatti fondamentale per avere un ovaio privo di microcisti, una pelle pulita dall'acne e un ciclo regolare. Sarà il medico, a seconda degli esiti delle analisi del sangue, a scegliere quale delle sue due varianti prescrivere, scegliendo tra il mio-inositolo e il D-chiro-inositolo.

Anche la dieta corre in aiuto. Nel pasto serale bisogna ridurre i carboidrati ed escludere i dolci, soprattutto il cioccolato. Attenzione chiaramente a tutti i cibi pro-infiammatori sulla pelle: in particolare meglio eliminare i terribili affettati e la carne di maiale in genere. Infine, per drenare la pelle, l'ideale è farsi preparare una miscela

di *Viola tricolor*, *Rubus idaeus* e *Bardana* in tintura madre, in parti uguali. Ne bastano 50 gocce mattina e sera.



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