



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

Il supporto delle terapie dolci nella cura del cancro

Gli alleati naturali per chi sta affrontando un tumore

Integratori, vitamine e granuli aiutano a contrastare gli effetti collaterali della radioterapia e dei farmaci proteggendo le ossa, il sonno e la femminilità

Gentile dottoressa, quattro mesi fa mi è stato diagnosticato un nodulo al seno, un carcinoma mammario duttale. All'intervento dovrà seguire un ciclo di radioterapia e cura antiormonale. La medicina naturale può aiutarmi a contrastare gli effetti collaterali di farmaci e radioterapia? **Grazie, Elisabetta**

Cara Elisabetta, le terapie naturali sono di grande supporto nella cura dei tumori e sostengono le persone sia durante le terapie che nel periodo a seguire, quando la stanchezza tipicamente prende il sopravvento. Il tumore al seno è spesso estrogeno-progesterone dipendente, dunque la cura oncologica prevede una terapia che contrasti l'influsso di questi due ormoni, gli stessi che in età fertile producono ovulazioni e mestruazione. La tua lettera non dice se eri già in menopausa oppure se eri ancora mestruata.

È pur vero, comunque, che le cure creeranno uno stato di menopausa definitiva, meno faticosa se la menopausa naturale era già sopravvenuta. L'assenza completa degli ormoni in terapia antiormonale crea uno stato di menopausa ancora più profonda, più difficile da tollerare di quello di un'assenza fisiologica del ciclo. Per questo, bisogna evitare tutti i principi naturali

che potrebbero creare un aumento degli estrogeni. Dunque è meglio non utilizzare i classici fitoestrogeni, per lasciare spazio invece alla *Cimicifuga racemosa*, una pianta che ti proteggerà dalle vampate e manterrà l'osso forte. Esegui anche la Moc, l'esame che misura la quantità di calcio presente nelle ossa, e, se ci fosse una fragilità, valuta con il tuo medico un sostegno con la *vitamina D* e l'*Equiseto*, pianta remineralizzante. Per la secchezza vaginale utilizza gel a base di *Acido ialuronico*, che proteggeranno i tessuti rendendoli morbidi ed evitando i piccoli taglietti che rischiano di formarsi all'ingresso vaginale. Per il desiderio sessuale, cerca in farmacia lo spray a base di *Visnadina* prodotto dalla pianta ayurvedica dell'*Ammi Visnaga*: è un vasodilatatore naturale che migliora l'afflusso di sangue all'area clitoridea.

Per l'insonnia c'è la *Melatonina*, che va assunta ogni sera prima di dormire, tra le 22 e le 24. La *Melatonina* è decisamente molto utile alle persone che hanno avuto una diagnosi di tumore ed è anche un vero antiaging del nostro cervello, perché protegge il sonno e migliora la memoria. Per la ritenzione agli arti inferiori utilizza le gocce omeopatiche di *Gallium*, un vegetale ad alto potere drenante. Usa anche le compresse di *Teanina* da *Tè verde*, che ti aiuteranno sia nel drenaggio sia nel controllo del

peso corporeo. Infine, fai attività sportiva: è importante per tenere sotto controllo il peso e diminuire la possibilità di recidiva.

La pianta cinese che rinforza le difese e aumenta le energie

L'Astragalo è un tonificante che migliora la memoria, l'attenzione e scaccia lo stress

Gentile dottoressa, mi chiamo Giusi e tra due mesi compio 50 anni. Non me li sento, anche se ultimamente mi sento fiacca e priva di energie. Lavoro con i bambini e mi ammalò frequentemente. I miei punti deboli sono intestino, reni e gola. Posso rinforzare le difese? **Grazie, Giusi**

Cara Giusi, ho una bella sorpresa per te. C'è una pianta che è tua alleata, viene dalla Cina e il suo nome è *Astragalo*: la sua radice è un potente immunostimolante e tonico. I suoi zuccheri polisaccaridi stimolano il sistema immunitario contro virus e batteri, tenendo alla larga le malattie da raffreddamento, e proprio per questo è sempre stata usata dalle persone fragili ma anche stanche dal punto di vista di forza e resistenza fisica. Gli effetti dell'*Astragalo* sono stati molto studiati nelle persone sottoposte a chemioterapia e

che devono tornare a innalzare le barriere immunologiche per difendersi dalle comuni malattie. Il suo uso può essere prolungato perché è un epatoprotettore, ossia una pianta che protegge il fegato e lo disintossica. Inoltre è un buon adattogeno, che riduce lo stress nell'organismo. Attenua la sensazione di fatica, è ottimo durante la convalescenza, favorisce la memoria e la capacità di attenzione. Per il cuore è tonificante, poiché agisce sul metabolismo di sodio e potassio. Puoi fare dei cicli dall'inizio di ottobre fino a fine febbraio, ogni anno. La sua dose è di 30 gocce prima di colazione e cena, mentre in compresse di estratto secco dipende dal peso corporeo, ma orientativamente è di circa 250 milligrammi al giorno, al mattino. Nella stagione calda, invece, fai una cura con probiotici, indispensabili per proteggere e mantenere salda la tua barriera di difesa intestinale. Mangia pochissimo zucchero ed evita i dolci.