



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

Cure dolci per la depressione post parto

## Da quando sono mamma ho perso energie e sorriso

*Diletta, dopo la nascita del suo bambino, deve fare i conti con malinconia e sbalzi d'umore. Può ritrovare la serenità con due piante scaccia tristezza*

**Gentile Dottoressa,**

ho sempre avuto un ciclo mestruale regolare, senza particolari disturbi. Nel giugno 2013 ho avuto il mio primo figlio. La gravidanza è stata serena, il parto naturale e ho allattato fino a nove mesi. Ho sofferto di depressione post partum, che si è sommata a una tiroidite di Hashimoto insorta dopo il parto ma diagnosticata dopo mesi. Ormai da un anno prendo il farmaco a base di levotiroxina, e diciamo che fisicamente sto bene. Ma ho fortissimi sbalzi di umore, astenia, tristezza, depressione, e tutto questo si acuisce nella fase premestruale. Non riesco a capire se tutto ciò dipende dalla tiroidite, che so influire negativamente sull'umore, o se invece è da attribuire a qualche altro fattore. Non so veramente come risolvere la mia situazione: come mi consiglia di affrontare il problema? La ringrazio infinitamente,

**Diletta**

**Cara Diletta,**

la terapia per la tiroide è corretta, quindi continua a seguirla in base alle indicazioni dell'endocrinologo. I tuoi sbalzi di umore e la sindrome premestruale possono invece essere ridotti e ben compensati con l'aiuto di due piante medicinali. La prima è *Oenothera biennis*, perfetta

per ritrovare il sorriso durante la sindrome premestruale, la seconda *Crocus sativus*, da cui si estrae il *Safranale*, medicinale naturale che favorisce la stabilizzazione del tono dell'umore. Questo estratto è ricavato dal fiore dello zafferano, noto per le virtù culinarie, ma che riserva anche la sorpresa di essere un validissimo antidepressivo naturale. Gli studi scientifici sulla pianta sono molto accurati, ed esistono addirittura sperimentazioni cliniche che ne paragonano l'azione a quella dei più comuni farmaci antidepressivi. L'efficacia, infatti, è la stessa, ma il vantaggio è che non ci sono i tipici effetti collaterali, come insonnia o calo del desiderio. Il rimedio è in compresse, e l'ideale è assumerne una al giorno per un periodo non inferiore a quattro mesi.

Dal momento che i sintomi si acquiscono prima del ciclo, la terapia con *Safranale* può essere associata nella fase premestruale a quella con *Oenothera biennis*. Da questa pianta, nota anche come *Enagra*, il fiore giallo dei campi, si estrae l'acido linoleico, preziosissimo per noi donne prima delle mestruazioni. Aiuta infatti ad attenuare la sindrome premestruale, stabilizzare l'umore, migliorare il colon irritabile e il gonfiore al ventre e attenuare la tensione al seno. In commercio trovi l'estratto in perle, da prendere per bocca. La terapia dunque pre-

vede *Safranale* ogni giorno e, in aggiunta, *Oenothera biennis* a partire dall'ovulazione fino alla comparsa del nuovo ciclo.