

Le 3 cure dolci per l'endometriosi

Il percorso terapeutico contro questa malattia è lungo e complesso. Ma se ai farmaci tradizionali si aggiungono i trattamenti della medicina complementare, i risultati migliorano e il male diminuisce

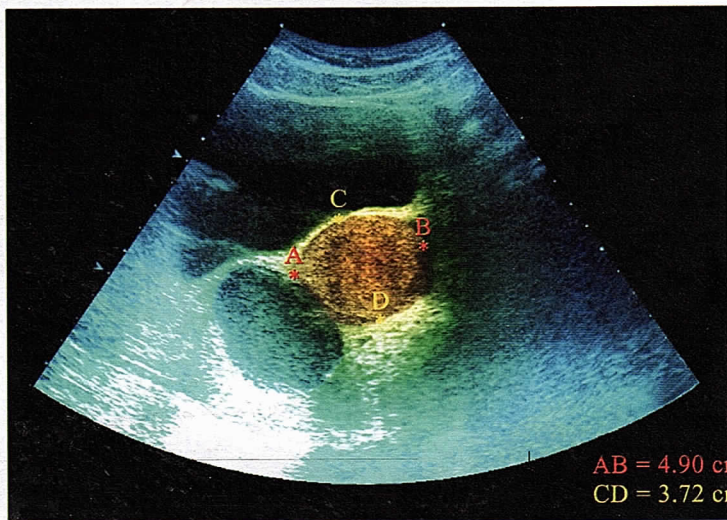
di **Rossana Cavaglieri**

LE MANIPOLAZIONI PER COMBATTERE IL DOLORE

L'osteopatia è una valida alleata contro il male. Lo dimostrano i risultati di un progetto nato cinque anni fa dalla collaborazione tra Carlo Alboni, ginecologo al Policlinico di Modena e Simona Melegari, specializzata in osteopatia ginecologica e docente al CIO, Collegio italiano osteopatia di Parma. «Tra le circa 160 donne trattate con un protocollo specifico si è avuto un netto miglioramento del dolore nell'85 per cento dei casi» dice il dottor Alboni. Aggiunge Simona Melegari: «Nel giro di due-tre sedute il dolore cala fino al 70 per cento e dopo cinque-sei sedute può addirittura scomparire». I trattamenti osteopatici (info: scuolaosteopatia.it) prevedono manipolazioni dolci in tutta la zona del bacino, il pavimento pelvico e le vertebre lombari. «Lavoriamo sui riflessi che interrompono le informazioni dolorose a livello del sistema nervoso centrale. E anche l'infiammazione si riduce» precisa l'esperta.

L'AGOPUNTURA PER STIMOLARE LA FERTILITÀ

Se stai cercando di avere un bimbo scegli l'agopuntura: è una terapia efficace sia per i suoi effetti antidolorifici sia perché favorisce la fertilità. In uno



studio cinese sei pazienti su dieci con problemi di endometriosi e infertilità sono rimaste incinte. «Si lavora sul ristagno di sangue: fin dal primo trattamento il ciclo si modifica, è meno doloroso e senza coaguli. A seconda della progressione della malattia, nel giro di otto o 12 sedute (che hanno cadenza settimanale) è possibile migliorare l'ovulazione e lo stato dell'utero» spiega Elisabetta Casaletti, medico agopuntore a Milano.

L'OMEOPATIA PER RALLENTARE L'EVOLUZIONE DEL DISTURBO

Se la malattia è in una fase iniziale, con focolai e piccole cisti, il medico in genere prescrive una cura ormonale a base di progestinici. «Queste terapie possono durare anche sei mesi o più senza interruzione e si possono affiancare a un trattamento omeopatico» spiega Stefania Piloni. Per rallentare la progressione delle cisti endometrioidiche si possono usare ormoni omeopatizzati ma anche altri farmaci omeopatici. Il più importante è Thuya 15CH. «La dose è di cinque granuli che si possono prendere ogni giorno 20 minuti prima di colazione, per periodi prolungati di almeno sei mesi. Da abbinare agli estratti di picnogenolo, l'essenza di pino marittimo dai provati effetti antidolorifici. Ne occorrono 40-60 mg al giorno, in capsule.

LA DIETA ANALGESICA

I sintomi si battono anche a tavola. I residui di xenoestrogeni, usati nei mangimi, stimolano la produzione di estrogeni che favoriscono l'infiammazione. No ai latticini, quindi, alle carni rosse o al pollame industriale. «Bastano due mesi di dieta per attenuare i dolori» assicura la nutrizionista Assunta Iannella, autrice di *Endometriosi e alimentazione* (mediterranea). Via libera a verdura e frutta, al pesce azzurro che contiene omega 3 antinfiammatori, a mandorle, legumi e cereali integrali.