



STEFANIA PILONI lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari alla Università di Milano. Scrivetele a: insieme@sfera.rcs.it

ENDOMETRIOSI KO CON CIBO E 9 MESI

(?) Sono finalmente incinta dopo una lunga battaglia contro l'endometriosi.

La gravidanza mi guarirà? Posso aiutarmi anche con l'alimentazione?

Sì! Nove mesi senza mestruazioni e l'assenza del ciclo in allattamento spesso vincono questa malattia. Nell'endometriosi la mucosa che riveste l'interno dell'utero colonizza anche aree esterne: ovaie, intestino, tube... Questa "invasione" è sostenuta dall'eccesso di estrogeni e da processi infiammatori intestinali da controllare con la dieta. Primo: abbassare xenoestrogeni (molecole che nel corpo si comportano come estrogeni), di cui il più famoso è il bisfenolo A delle bottiglie di plastica, ed estrogeni di carne bovina, pollo e maiale. Dunque meglio bere acqua nel vetro e scegliere altre carni, perlopiù biologiche. Anche le fibre (riso e pasta integrali, frutta, verdura, legumi) limitano gli estrogeni. Per ridurre l'infiammazione addominale si agli Omega di pesce azzurro e semi oleosi, mentre attenzione a latte e formaggi: aumentano le prostaglandine, causa del dolore mestruale. Poi no agli zuccheri: niente cioccolato e pochissimi dolci.

VOGLIA DI CAFFÈ



1 Orzo o tisane. Caffèina e teina sono eccitanti: possono agitare il bimbo e dare piccole fitte al ventre. Se la "dipendenza" è rituale, può essere semplicemente rimpiazzata con la gestualità, assaporando una tazzina di caffè d'orzo al posto dell'espresso, una tisana fruttata invece del tè.

2 Deteinati e decaffeinati. Per le irriducibili che neppure in gravidanza rinunciano all'aroma intenso o alla pausa caffè. Il gusto è simile, ma non ci sono eccitanti. Occhio alla caffèina delle Cole: una lattina è mezzo espresso.

3 Vuoi darci un taglio? Prova con la tintura madre di Avena, un vero rimedio scaccia vizi. Ne bastano 50 gocce a metà mattina e a metà pomeriggio per sentire meno il desiderio di caffè, tè e anche di... sigarette!