



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

Gli esami da fare e le cure per il calo di desiderio

Attenta ai nemici che tolgono energia all'eros

Carenza di ferro e sbalzi ormonali possono spegnere la passione. Per riportarli nella norma e dare nuovo impulso al sesso, aiutati con granuli e oligoelementi

Gentile dottoressa, mi chiamo Giulia e ho 31 anni. Dalle ultime analisi del sangue ho scoperto di essere lievemente anemica: il medico me le aveva prescritte perché negli ultimi mesi mi sentivo sempre stanca e priva di energie. Questa stanchezza continua, inoltre, mi aveva creato non pochi problemi anche con il mio ragazzo, perché avevo completamente perso la voglia di fare l'amore con lui. È vero che la carenza di ferro può ridurre anche il desiderio? Grazie, **Giulia**

Cara Giulia, le donne sono spesso vittime di anemia. Ciò è dovuto soprattutto alle mestruazioni, che talvolta sono davvero prolungate oppure abbondanti. Se l'anemia è lieve, la terapia classica prevede l'assunzione di ferro, in confetti o in fiale, per tutto il tempo necessario a ripristinare i valori corretti nel sangue. Molte donne assumono il ferro durante tutti i giorni del ciclo per recuperare quello perso. L'omeopatia utilizza il rimedio *China Regia 7 CH*, cinque granuli per tre volte al giorno, da associare a *Ferrum Metallicum 5 CH*, alla stessa dose. Grande aiuto è fornito anche dagli oligoelementi: Ferro-Manganese-Rame-Cobalto si trovano insieme in fiale da bere lontano dai pasti. La medicina naturale ripristina i valori di ferro

più lentamente, ma ne assicura un buon assorbimento senza provocare gli effetti collaterali tipici della terapia tradizionale, come disturbi intestinali e reazioni allergiche.

Per quanto riguarda il calo del desiderio, invece, la causa potrebbe essere un'altra. È vero, infatti, che i sintomi legati all'anemia sono tipicamente la stanchezza e la difficoltà a recuperare le energie, e dunque anche l'energia sessuale può essere invalidata dalla carenza di ferro. Ma se l'anemia è lieve, l'origine del problema va cercata altrove. Meglio, infatti, eseguire un prelievo di sangue per valutare il quadro ormonale. Il prelievo deve essere eseguito durante il ciclo mestruale e devono essere misurati gli ormoni tiroidei (Tsh), quelli ovarici (Fsh, Lh, testosterone) e la prolattina. Quest'ultima, in particolare, è una grande nemica della sessualità e quando si innalza oltre il valore soglia distoglie dal pensiero erotico e dalla capacità seduttiva e invalida il pieno benessere sessuale. Anche il bilanciamento tiroideo è fondamentale per una buona libido, e i sintomi di una scarsa attività di questa ghiandola vengono spesso confusi con quelli dell'anemia, poiché entrambi si manifestano con stanchezza e calo energetico. Oltre a correggere l'anemia, chiedi dunque al medico di esaminare anche questi tre ormoni con le prossime analisi

del sangue. Se dovessero risultare sbilanciati, il ginecologo ti prescriverà le cure per riportarli nella norma.