



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

Diventare mamma anche quando la tiroide non c'è più

Le erbe e i rimedi dolci che rivitalizzano le ovaie senza disturbare il delicato equilibrio ormonale

Gentile dottoressa,

ho 43 anni e nel 2010 mi è stata asportata la tiroide. Tre anni fa sono diventata mamma, ma mi piacerebbe avere un altro bambino. Ho letto che ci sono erbe in grado di aumentare la fertilità e favorire l'attecchimento dell'embrione. Cosa ne pensa? Grazie, **Lucia**

Cara Lucia, la fitoterapia può avere qualche controindicazione per chi, come te, ha avuto problemi tiroidei. In particolare, devi evitare due erbe ricchissime di iodio, il minerale che stimola questa ghiandola: il *Fucus*, un'alga bruna ricca di iodio, e il *Lycopus europaeus*, pianta medicinale utilizzata proprio nella cura dell'ipertiroidismo. Puoi mangiare tranquillamente le alghe, dato che le concentrazioni di iodio sono piccole. Se stai assumendo ormoni tiroidei, invece, evita la soia, che ne riduce

l'assorbimento. Per quanto riguarda il sostegno alla fertilità, puoi aiutarti con tre piante ottime. La *Maca* è l'essenza che più di ogni altra aiuta la maturazione di ovociti di buona qualità e va presa ogni giorno, a metà mattina. Il *Camu Camu* è un frutto ricchissimo di vitamina C e ha un effetto antiossidante molto potente, ottimo per il sistema immunitario e anche per la riserva ovarica, su cui ha davvero una straordinaria efficacia. Infine, il *Dracontium*. È la pianta che da sempre è utilizzata per salvare le persone dal morso di serpente: è un estratto super-rivitalizzante che invita tutto il metabolismo a una profonda rigenerazione. A questi tre fitoterapici si associa sicuramente il *Dhea* in compresse, precursore di tutti gli ormoni ovarici e surrenalici, prescritto dal ginecologo in base ai livelli rilevati dagli esami del sangue. Questa terapia è un perfetto rinvigoren-te per aiutare le ovaie a farti diventare di nuovo mamma.