



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

## La dieta e i rimedi che tengono a bada la nausea in gravidanza

*Alessia, incinta al terzo mese, non riesce né a bere né a mangiare. Ecco le strategie antimalessere*

**Gentile Dottoressa,**

ho 38 anni e sono al terzo mese di gravidanza. Da un paio di settimane ho nausea fortissime, da mattina a sera. Non riesco a mangiare, faccio fatica anche a bere e mi sento uno straccio! Temo di non riuscire a fornire al mio bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Quali rimedi sono d'aiuto? Grazie, **Alessia**

**Cara Alessia,** la nausea è il disturbo principale del primo trimestre. Si innesca anche solo sentendo l'odore di cibo, caffè o sigaretta e talvolta porta al vomito. In medicina tradizionale si utilizzano farmaci antiacidi e antiemetici e si ricorre al ricovero ospedaliero solo in casi limite, quando il calo di peso della madre diviene preoccupante. Il consiglio è di suddividere i pasti in tante "merende" durante la giornata, anziché rispettare gli orari classici. Ottimi i pezzetti di

grana, le patate lesse e il riso, che assorbono l'acqua. Cracker e grissini con qualche sorso di acqua frizzante tengono a bada il fastidioso sintomo.

Tra i rimedi omeopatici c'è *Pulsatilla*, se due ore dopo il pasto si avverte un peso allo sterno e nausea con o senza vomito. Va bene per le donne che amano le coccole e che spesso avvertono un irresistibile desiderio di dolci. *Nux vomica* va bene per le nausea che compaiono già al mattino o subito dopo il pasto, ed è indicato per le madri che in gravidanza lavorano e conducono una vita impegnativa, mangiano frettolosamente dedicando poco tempo a sé e alla scelta del cibo. *Sepia* è invece destinato alle donne che sentono nausea già alla vista, all'odore o al pensiero del cibo. La nausea si avverte al mattino a digiuno e spesso è accompagnata da vomito schiumoso. Si prendono in diluizione 9 Ch, 5 granuli prima di mangiare e dormire, da sciogliere in bocca senza deglutire.