



La ginecologa risponde

**IL BLOG
Insieme**
www.Insieme.rcs.it
Stefania Piloni vi parla di gravidanza, parto e benessere anche sul Blog nella sezione dedicata agli esperti.



Stefania Piloni lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari all'Università degli Studi di Milano. Scrivetele a: insieme@sfera.rcs.it oppure a Insieme, La ginecologa risponde, via Angelo Rizzoli 8 - 20132 Milano. Guardate i suoi video-consigli sulla nostra web tv digitando www.quimamme.tv



Niente starnuti...
naturalmente

Aspetto un bambino e vorrei evitare l'influenza, ma, nel caso, preferirei qualcosa di "naturale".

- La medicina naturale è un ottimo scudo che protegge con successo dalle comuni malattie influenzali. Per la prevenzione, l'omeopatia propone Influenzinum, tubetto monodose alla 9 CH ogni 10 giorni circa.
- Ai primi starnuti bene, invece, lo spray nasale Pulsatilla: 2-3 spruzzi per narice ogni 4-6 ore circa. Se il problema è la gola gonfia e arrossata, Belladonna alla 9 CH, 5 granuli prima dei 3 pasti e prima di dormire. È anche il primo rimedio in caso di febbre.
- Tra i fitoterapici, il principale anti-influenza è l'Echinacea, fiore adatto e testato anche in gravidanza e allattamento: al mattino a digiuno in compresse (1 al dì), ma anche in sciroppo al miele, lo stesso dei bambini.
- Ottima strategia per fortificarsi in anticipo è infine l'Oligoterapia che usa minerali molto diluiti in fiale monodose da bere: almeno 3 giorni la settimana per un mese o più.
- Gli oligoelementi accelerano e stimolano le reazioni enzimatiche nel corpo. Si trovano in diverse combinazioni, di 2 o 3. La più famosa, ottima per chi parte già in riserva immunologica come la mamma in attesa o che allatta, è Rame-Oro-Argento.

- LA CISTITE POST COITALE, O "DA LUNA DI MIELE", può insorgere dopo un rapporto: quando la penetrazione "irrita" una vescica già un po' indebolita. Esiste però un ottimo rimedio specifico: il D Mannosio, zucchero semplice (non fa ingrassare!) estratto dal legno di betulla o larice.
- POICHE' VIENE METABOLIZZATO LENTAMENTE, il D Mannosio arriva inalterato alle vie urinarie, dove si lega ai batteri: che risparmiano così le pareti interne della vescica e vengono espulsi, assieme allo zucchero, con la pipì.
- E' MOLTO EFFICACE SE assunto entro 3-4 ore dal rapporto "scatenante": 2 compresse o 1 cucchiaino di polvere pura lontano dai pasti e dopo aver urinato. Inoltre non interferisce con altri farmaci e non danneggia la flora "amica" come, invece, fanno i comuni antibiotici.

Nove mesi di ferro?

- 😊 Emoglobina è superiore a 12: tutto bene. L'assorbimento di ferro avviene in maniera ottimale e l'alimentazione è già corretta. Non servono integrazioni.
- 😐 Emoglobina fra 11 e 12: è iniziata una carenza da "condivisione" con il bimbo. Meglio aumentare le risorse del ferro a tavola: carni rosse, legumi, crucifere (cavoli, broccoli...).
- ☹️ Emoglobina inferiore a 11: è iniziata l'anemia che è meglio contrastare con una supplementazione di ferro. La compressa andrebbe assunta con del succo di arancia perché la vitamina C aiuta ad assorbirlo meglio.

Pressione bassa in allattamento

Non solo è galattogeno, ma è anche un ottimo tonico della pressione. Il Cardio Mariano, pianta erbacea biennale della famiglia Asteracee, è un vero amico della mamma che allatta e che, magari, è un po' ipotesa. Una bustina di estratto secco (senza alcol) al giorno migliora tono e... produzione.

