



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)

## Ginnastica per il bacino ed erbe proteggono da dolori e prurito

*Frequenti in menopausa, le emorroidi si evitano con esercizi di tonificazione e pomate naturali*

**Gentile dottoressa**, ho 55 anni e da quando sono entrata in menopausa soffro di emorroidi. Mangio moltissima verdura, frutta e legumi e ho un intestino regolare; non sono sovrappeso e faccio movimento. Finora ho utilizzato le pomate da applicare localmente. Cosa mi consiglia? Grazie, **Silvana**

**Cara Silvana**, il plesso emorroidario, cioè il sistema venoso del tratto anale, è molto delicato. Le gravidanze e la perdita di tono del pavimento pelvico rischiano di renderlo più fragile, e così la menopausa: è proprio in questa fase della vita, infatti, che la muscolatura di ano e retto inizia a perdere tono. Quando i muscoli si indeboliscono, gli organi interni si abbassano, le mucose si muovono verso l'esterno e le vene del plesso emorroidario seguono l'abbassamento dei tessuti rischiando di rimanere e-

sterne. Mantenere il peso corporeo adeguato, favorire la regolarità intestinale e fare sport sono tre ottimi capisaldi, ma non bastano: ci vuole una ginnastica specifica per la muscolatura del bacino. Il primo, semplice esercizio è quello di contrarre i muscoli pelvici, contraendo lo sfintere anale e l'ingresso della vagina. Immagina una sorta di ascensore interno che deve portare vescica e canale rettale verso l'alto. La contrazione dura almeno cinque secondi, poi inizia la discesa graduale per riportare l'ascensore muscolare al piano terra. Tutto gradualmente e con movimenti lenti, per almeno 10 volte al giorno.

Oltre alla ginnastica, sono ottime le creme a base di *Ippocastano* e *Ruscus*, due piante che fortificano il plesso venoso e scongiurano il sanguinamento emorroidario. La preparazione va usata almeno una volta al giorno. In questo modo, eviterai di ricorrere alle pomate a base di cortisone.