



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

Voglio il secondo figlio, ma sono già alle soglie della menopausa

Raffaella può farcela a dare un fratellino alla sua bimba. Stimolando le ovaie con ormoni e Maca

Gentile Dottoressa,

ho 42 anni e da circa un anno ho cicli mestruali molto irregolari, che a volte saltano. Nella mia famiglia ci sono stati casi di menopausa precoce, quindi volevo sapere se ci sono terapie dolci che aiutino a ripristinare la fertilità, perché vorrei dare un fratellino alla mia bimba di due anni. Grazie, **Raffaella**

Cara Raffaella, molte donne sono in difficoltà nella ricerca del secondo figlio, e questo di solito capita perché la ricerca si spinge oltre i 40 anni, età che generalmente mette in crisi la fertilità femminile. Le mamme, però, hanno una marcia in più, e la tua bambina è un grande dono per le tue ovaie e la tua fertilità, poiché gli ormoni gravidici sono buoni alleati per avere in futuro nuovi bambini. Non sottovalutare però la familiarità per la menopausa precoce: è

meglio approfondire con gli esami ormonali. I due più importanti sono Fsh e Amh: il primo svela se c'è una tendenza alla menopausa anticipata, il secondo indica se le ovaie hanno ancora una riserva di ovociti da destinare alla procreazione. Il rimedio naturale più adatto è la *Maca*, radice che rinnova e nutre la riserva di ovociti. Non basta un cucchiaino in polvere al mattino per sentire una forte energia, anche sessuale, e avvertire più intensamente i sintomi ovulatori. Ma l'aiuto più importante è dato da un ormonio bioidentico, il *Dhea*, che si prende in compresse, una volta al giorno. È il padre-precursore degli ormoni ovarici, che sostiene una riserva ovarica impoverita dall'età e dal tempo. Ti ricordo, infine, che il tuo atteggiamento personale è importantissimo: sii positiva e non lasciare che il secondo figlio diventi un'idea fissa. Gli aiuti naturali saranno al tuo fianco se manterrai questa apertura di cuore.