



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 che spegne il dolore e accende il desiderio nei giorni fertili

*Veronica ha ovulazioni molto dolorose. Può essere colpa di un'intolleranza alimentare: ecco la cura*

**Gentile Dottoressa,**

ho 40 anni e ho sempre sofferto di dolori mestruali. Ma da qualche tempo i dolori più intensi, così forti da non riuscire a camminare, li riscontro durante l'ovulazione. Mi sembra di avere un pugnale conficcato nel basso ventre, che si gonfia come un pallone. Alzarmi dalla sedia, o cambiare semplicemente posizione, sono una sofferenza.

Ho fatto un'ecografia transvaginale e, a parte le ovaie microfollicolari, sembra tutto a posto. La ginecologa suggerisce la pillola, ma preferirei un approccio più naturale: cosa mi consiglia?

Grazie, **Veronica**

**Cara Veronica,** l'ovulazione innesca spesso una colica addominale che irrita violentemente il colon. I sintomi sono un grande gonfiore al ventre e dolori trafittivi che si aggravano con i movimenti e migliorano con il riposo

e con le applicazioni di calore. La pillola elimina le ovulazioni, ma a 40 anni è meglio pensare al proprio corpo con responsabilità diversa. Innanzitutto, la tua storia mi fa pensare a un'intolleranza al lattosio o al glutine. Puoi fare il test, oppure togliere per tre mesi latte e formaggi e limitare il glutine sostituendo la pasta classica con quella per celiaci: grano saraceno, mais, quinoa sono ottimi, il riso è perfetto. La dieta dev'essere rigorosa soprattutto nella settimana dell'ovulazione. Chiedi al tuo medico di prescriverti probiotici milk free, privi di derivati del latte, e assumi una dose giornaliera di magnesio, meglio se in polvere. Bevi molte tisane e tè verde durante il giorno e, ogni mattina, un bicchiere di acqua riscaldata con un po' di limone. Se manterrai con impegno questo schema, le tue ovulazioni torneranno a darti i classici fastidi, con qualche dolore e nulla di più, restituendoti però una fantastica predisposizione alla sessualità.