DI **STEFANIA PILONI**, GINECOLOGA E OMEOPATA

Così eviti l'**emicrania** da ciclo

Da molti anni convivo con un doloroso mal di testa che esplode prima e durante il ciclo mestruale. A volte, ne soffro anche nei giorni dell'ovulazione. C'è un modo per evitarlo senza dover ricorrere tutti i mesi a un farmaco? Per quello che riguarda la dieta, c'è qualche alimento o bevanda che devo evitare? Grazie. ***Sara***

Cara Sara, i medici chiamano *cefalea catameniale* il classico mal di testa legato al ciclo mestruale. Le proposte terapeutiche tradizionali purtroppo sono poche, e si limitano al classico analgesico da assumere quando il disturbo diventa insopportabile. Alla lunga, però, gli antidolorifici possono diventare fastidiosi e irritanti per la mucosa dello stomaco.
Infine, come se non bastasse, la cefalea legata al ciclo tende a peggiorare quando si prende la pillola contraccettiva, spingendo spesso le donne a interromperne l'assunzione.
Sono felice, invece, di dirti che la medicina naturale ha ottime possibilità di guarirti in modo definitivo. Eccoti qualche idea pronta per essere sperimentata:

OMEOPATIA. Il rimedio omeopatico per la cefalea ritmica al ciclo mestruale è *Cyclamen*, il piccolo ciclamino dei boschi. Questo fiore è terapeutico se usato in granuli e il suo utilizzo è consigliabile dalla settimana che precede il ciclo fino al secondo o terzo giorno del flusso.

FITOTERAPIA. Molti studi scientifici hanno identificato nel *Tanaceto* il rimedio erboristico contro il mal di testa ad appuntamenti fissi, a scadenze precise. È utile per le persone con cefalea da weekend o che soffrono di mal di testa in occasione di esami o impegni ricchi di tensione. Dunque, è efficacissimo anche per l'appuntamento con il ciclo mensile. Va preso almeno cinque giorni prima dell'inizio del flusso, fino alla fine dei sintomi.

AGOPUNTURA. La tradizionale tecnica cinese è di grande utilità in tutti i casi di cefalea, tanto che, oggi, questa disciplina viene utilizzata anche negli ospedali, al costo del ticket. Nel caso della cefalea catameniale, occorre eseguire una seduta nella settimana che precede il ciclo per almeno sei mesi.

DIETA. Anche l'alimentazione è importante. Nella settimana prima del ciclo meglio evitare latticini e formaggi, e sostanze eccitanti come gli alcolici e il cioccolato. Utilissimi, invece, gli integratori di magnesio, da prendere almeno una volta al giorno.

SENI PIÙ GRANDI

Ecco le creme per sviluppare il décolleté

Carissime amiche, grazie per le tante lettere arrivate in redazione a proposito delle creme per il seno e dei suggerimenti per l'**asimmetria mammaria**.
Innanzitutto una rassicurazione: un seno più piccolo non è malato, ma semplicemente più piccolo, e **i prodotti fitoterapici per farlo crescere non modificano l'aspetto della mammella più grande**.
Quelli che aiutano di più il seno a crescere sono **Soia, Luppolo, Galega, Avena e Fieno Greco**.
Il loro effetto, simile a quello degli ormoni femminili, dipende dagli estratti vegetali. L'importante è che la crema ne contenga almeno due.
In alternativa, potete farvela preparare da un farmacista esperto in medicina naturale.
Per preparare meglio il seno a modificarsi e a crescere, è utile anche un trattamento contro le smagliature a base di **olio di Germe di grano**, un meraviglioso antiossidante ricco di vitamina E.
Se la pelle è rilassata, invece, con un po' di **Equiseto** torna luminosa.