



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

Cure naturali per chi affronta la procreazione assistita

Granuli, erbe e vitamine: l'aiuto dolce alla fertilità

Supportano ovaie e utero, smorzano gli sbalzi d'umore, combattono ritenzione e gonfiore. Ecco i rimedi omeopatici e gli integratori per le gravidanze più difficili

Gent.ma dottoressa,

ho letto su uno degli scorsi numeri di *Natural style* i consigli che lei dava a una ragazza su come smaltire efficacemente i farmaci per la stimolazione ovarica, che si assumono durante un ciclo di procreazione medicalmente assistita (Pma). Avrei alcune domande, poiché anche io devo intraprendere questa strada a causa di un'infertilità inspiegata. In molti mi hanno parlato dei benefici della medicina omeopatica, ma sono un po' scettica: potrebbe veramente aiutarmi? In più, non sono abituata ad assumere farmaci se non è strettamente necessario. Mi spaventano le conseguenze, per esempio una mia cara amica ha avuto problemi di ritenzione e gonfiore: li potrò evitare con i rimedi naturali? Grazie, **Rosella**

Cara Rosella, la maggior parte dei farmaci impiegati per indurre l'ovulazione nella procreazione assistita vengono somministrati con iniezioni. Servono per produrre la crescita di numerosi ovociti, anziché di uno soltanto come accadrebbe in un ciclo naturale. Per questo motivo, sintomi come ritenzione idrica, nervosismo e gonfiore addominale sono più accentuati. La medicina naturale è di grande aiuto nel drenaggio dei

liquidi attraverso l'utilizzo delle tinture madri di *Pilosella* e *Orthosiphon*, da assumere ogni mattina nella dose di 50 gocce. Per migliorare la qualità degli ovociti è invece molto indicata l'*Angelica sinensis*, da assumere in compresse dal primo giorno della mestruazione fino all'ovulazione. Un valido aiuto che ti consiglio, per tutto il periodo di stimolazione ma anche per la fase successiva fino al test di gravidanza, è l'*Inositolo*, conosciuto anche come vitamina B7, che sostiene l'ovaia nel produrre il miglior risultato possibile nel ciclo di procreazione assistita. Dopo l'ovulazione, tocca all'utero dare il meglio di sé per esplicitare al massimo il suo potere d'accoglienza nell'annidamento dell'embrione. In questa fase, i medici prescrivono l'integrazione con il *progesterone*, da usare in ovuli vaginali oppure in iniezioni, e l'omeopatia corre in aiuto con *Luteinum*, che regola il meccanismo dell'ovulazione, da assumere alla diluizione 9 CH: cinque granuli ogni otto ore circa. Per sviluppare un tessuto endometriale riccamente provvisto di vasi sanguigni e particolarmente fertile è indicato poi il *Picnogenolo*, estratto dalla corteccia del pino marittimo, con grandi proprietà antiossidanti, che si assume in compresse ogni 12 ore in attesa del test di gravidanza. In questa fase, anche il *Magnesio* è d'aiuto, per-

ché regola le contrazioni muscolari, incluse quelle uterine, e questo renderà l'utero accogliente e rilassato.