

Il sostegno delle medicine dolci a una futura mamma in provetta

## Dopo le cure per restare incinta voglio una gravidanza serena

*Sara si sta sottoponendo al secondo ciclo di fecondazione assistita. Granuli ed erbe la aiutano a depurarsi dai farmaci e ad aumentare le chance di successo*

### Gentile Dottoressa,

mi sto sottoponendo a un vero e proprio bombardamento ormonale, poiché nelle prossime settimane affronterò il secondo tentativo di fecondazione assistita. In vista di quello cui andrò incontro, volevo chiederle se ci sono rimedi naturali che posso prendere successivamente al trattamento, per disintossicare il mio organismo da tutti i medicinali che sto assumendo.

Grazie, **Sara**

**Cara Sara**, la medicina naturale è una preziosa alleata nei cicli di fecondazione in vitro, non solo perché può aiutare a liberarsi degli effetti collaterali degli ormoni, ma soprattutto perché facilita la risposta ovarica e soprattutto l'attecchimento dell'embrione all'interno dell'utero. Il primo, grande alleato è *Thuya*, il rimedio che consente di smaltire efficacemente il carico farmacologico: la dose consigliata è di cinque granuli al giorno. Se la stimolazione ovarica comporta anche ritenzione idrica, puoi unire a questo farmaco le gocce di *Orthosiphon*, il rimedio che più di ogni altro aiuta il rene a eliminare con le urine l'eccesso delle punture della fecondazione. Bere molta acqua durante il giorno, inoltre, rimane un'ottima strategia per eliminare le scorie dei farmaci.

Per aiutare le ovaie a rispondere bene alla stimolazione, inoltre, puoi utilizzare *Angelica sinensis*, una pianta che sostiene molto l'ovulazione femminile e quindi anche le iniezioni ormonali, offrendo un prezioso supporto. È ottima, in particolare, per le donne con scarsa risposta ai farmaci o per chi, come nel tuo caso, ha avuto un precedente fallimento.

Anche la *Maca* aiuta i follicoli a generare cellule uovo di buona qualità. Questa pianta tuberosa originaria delle Ande, chiamata anche ginseng peruviano, agisce infatti sugli ormoni Lh e Fsh, che regolano la fertilità: il suo dosaggio è di 250 milligrammi circa al giorno, fin dall'inizio delle punture ormonali. Infine, per preparare l'utero a essere accogliente, affidati al *Picnogenolo*, il rimedio che aiuta la perfusione uterina, cioè il flusso di sangue verso l'utero. Si assume in semplici compresse al mattino, a digiuno.

Anche l'agopuntura è molto utile, perché aumenta l'afflusso di sangue all'utero, e molti studi clinici hanno confermato quanto questa pratica cinese sia di aiuto ai cicli di procreazione medico assistita.

Per tutto il periodo di stimolazione, segui un'alimentazione leggera, aggiungi molte verdure alla dieta e riduci le proteine animali della carne rossa. La medicina naturale, affiancata a quella tradizionale, è una buona

strategia. Se le utilizzi insieme, avrai meno effetti collaterali dai farmaci, ma una maggior probabilità di successo.

## Con la pillola cancello i brufoli, ma rinuncio anche alla mia fertilità

*Claudia ha la pelle impura a causa di un problema ovarico. Può risolverlo con dieta e rimedi naturali*

### Gentile Dottoressa,

da parecchi anni – io ne ho 32 – soffro di acne persistente sul collo con grossi brufoli dolorosi. L'ecografia all'addome ha evidenziato due piccoli follicoli ovarici. Ho preso per due anni tre diversi tipi di pillola che mi hanno risolto completamente il problema. A causa degli sgradevoli effetti collaterali, tra cui forti mal di testa, ho dovuto però sospendere la cura. Può suggerirmi una valida alternativa naturale? Grazie, **Claudia**

**Cara Claudia**, la pillola contraccettiva è spesso di grande aiuto nella risoluzione dei problemi ormonali femminili, ma talvolta i suoi effetti collaterali sono difficili da sopportare. Per fortuna, le ovaie sono organi intelligenti e possono rispondere anche a terapie più miti, che le conducano verso un lavoro corretto e armonioso. La pillola blocca



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)

l'ovulazione – e questo è ciò che la rende un meraviglioso contraccettivo – ma se una donna desidera un ciclo ovarico presente e fertile e un bilanciamento ormonale naturale, è giusto cercare un'altra strategia. Pelle e ovaie sono infatti intimamente connesse. Dopo l'adolescenza, in genere, la cute si pulisce, ma per alcune donne il ciclo ovarico resta un problema: solo riequilibrandolo una volta per tutte migliorerà anche l'aspetto della pelle.

Ti raccomando l'*Inositolo*, un rimedio naturale estratto dalle carrube: porterà l'ovario a liberarsi dei follicoli eccessivi e a pulirsi completamente. Per rafforzare ancora di più l'azione sulla pelle puoi utilizzare l'estratto di *Viola Tricolor* unito alla *Bardana*. Ne bastano 50 gocce al giorno in tintura madre per drenare la pelle in profondità e restituire un viso luminoso. Mantieni la cura per almeno sei mesi e aiutati riducendo l'uso dei latticini nella dieta.