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*

Se il ciclo fa esplodere la testa, occhio a dieta, farmaci e pillola

Maria Luisa soffre di cefalea premestruale. Può prevenire gli attacchi con aghi e integratori ad hoc

Gentile Dottoressa,
ho 32 anni e ogni mese, in prossimità del ciclo, ho forti crisi di emicrania. Non ho dolori, gonfiore o altri tipici sintomi premestruali, se non questi attacchi intensi e dolorosi, accompagnati da nausea e vomito, per uno o due giorni. Vorrei evitare di prendere antidolorifici tutti i mesi: ci sono rimedi naturali utili per prevenirli?
Grazie, ***Maria Luisa***

Si chiama cefalea catameniale il mal di testa scatenato dal ciclo mestruale. È molto diffuso tra le giovani donne, e purtroppo nemmeno la pillola contraccettiva riesce a contenerlo. Anzi, talvolta rischia perfino di esacerbarlo. Molte utilizzano gli antinfiammatori all'arrivo delle mestruazioni, ma questa terapia nel tempo può rivelarsi controproducente e causare gastriti. Meglio quindi aiutarsi con un minerale di supporto, il *Magnesio*, da assumere in compresse o in polvere (300 milligrammi) tutti i giorni nella settimana che precede il ciclo e nei primi tre giorni di mestruazione. E con il *Partenio*, rimedio fitoterapico molto studiato e apprezzato dai neurologi, da prendere insieme al *Magnesio* nella settimana premestruale.
Attenzione anche alla dieta. Nell'ultima settimana del ciclo evita i latticini a base di latte bovino e riduci il glutine (farina, pane, pasta, pizza e biscotti a base di frumento, farro, orzo, avena). Molte donne scoprono infatti di essere celiache proprio grazie a questa cefalea, quindi, se non l'hai ancora eseguito, fai il test per la celiachia. Tra le terapie efficaci c'è l'agopuntura, eseguita proprio nella settimana che precede la mestruazione. Se però hai paura degli aghi, opta per il massaggio craniosacrale: si esegue sul capo e sui muscoli del collo e scioglie le tensioni muscolari.