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*

Soluzioni dolci per dire addio ai cicli troppo abbondanti

Se i flussi mestruali ravvicinati provocano anemia, vanno regolati con ferro e ormoni, anche naturali

Gentile dottoressa, mi chiamo Sara e ho 39 anni. Soffro da anni di iperpolimenorrea. Ci sono rimedi naturali che possono aiutarmi a risolvere questo tipo di problema senza ricorrere ai farmaci? Grazie, ***Sara***

Cara Sara, l'iperpolimenorrea è una condizione frequente nelle madri, perché hanno un utero più grande in seguito alle gravidanze. Si manifesta con cicli più ravvicinati e abbondanti, che provocano anemia. Se questo è quanto ti sta capitando, la prima cosa da fare è ristabilire le quote del *Ferro* circolante, assumendo quest'oligoelemento in compresse una volta al giorno e durante tutti i giorni del ciclo mestruale, per recuperare con la terapia il ferro perso nel corso del ciclo. La seconda cosa da fare è misurare, con gli esami del sangue, il progesterone e gli ormoni tiroidei: in caso di iperpolimenorrea, di solito il primo è basso e i secondi potrebbero risultare compromessi.

Per aumentare il livello del primo, usa la crema al progesterone naturale. È a base di *Dioscorea villosa*, una pianta messicana di cui si utilizza la radice. La crema va applicata sul ventre: se ne utilizza la quantità di una nocciolina, e va stesa sulla cute tra ombelico e pube. Questo trattamento con progesterone naturale va fatto ogni mese, in modo preciso e puntuale, dal 14° giorno del ciclo, dunque dall'ovulazione, fino al ciclo mestruale successivo. Se invece dovessi preferire una cura tradizionale, puoi ricorrere alla pillola contraccettiva, che regola il ciclo, oppure inserire la spirale progestinica all'interno dell'utero. La spirale si può mantenere per cinque anni e rende il ciclo più gestibile e breve.