



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)

Migliorare il sonno in gravidanza

## Ricette e cure naturali per rilassarsi in dolce attesa

*Bagni tiepidi e tisane alle erbe sono ideali prima di coricarsi, mentre magnesio e stretching evitano i crampi notturni. E con i granuli, ti addormenti subito*

**Gentile dottoressa**, sto entrando nel nono mese di gravidanza, e tutto sta procedendo molto bene. Eccetto il sonno. Mi sveglio spesso durante la notte e, di tanto in tanto, avverto un formicolio alle gambe, che scompare se mi alzo dal letto e faccio qualche passo. Non ho preso farmaci durante la gravidanza, e non intendo certo iniziare adesso! La sera faccio sempre pasti leggeri, ho rinunciato al caffè, e tengo il più possibile alla larga smartphone e tv, optando per un libro, più rilassante. C'è altro che possa fare per dormire meglio ed evitare questi risvegli? Grazie, **Debora**

**Cara Debora**, l'insonnia in gravidanza può dipendere da tante cause diverse. In primo luogo, occorre considerare il ruolo giocato dai fattori psicologici, come l'eccitazione di aspettare un bambino, l'ansia per l'avvicinarsi del momento del parto, e così via. Ma è pur vero che entrano in gioco anche i tanti, piccoli cambiamenti fisici che avvengono nei nove mesi. La pressione dell'utero sulla vescica, che costringe ad alzarsi più volte durante la notte per fare pipì, i movimenti fetali, la sensibilità del seno, il pancione ingombrante e il dolore nella zona lombare complicano ulteriormente le cose. Inoltre, la circola-

zione è messa a dura prova ed è più facile avvertire formicolii e crampetti alle gambe.

A cena, meglio non mangiare piatti troppo elaborati o molto ricchi di grassi, che richiedono una digestione laboriosa. L'ideale è prediligere verdure, pasta e riso: insieme alle banane, infatti, sono ricchi di un precursore della serotonina, sostanza che a livello cerebrale induce il sonno e ha un effetto sedativo. Tra la cena e il momento di coricarsi, inoltre, dovrebbero trascorrere almeno due ore, per lasciare il tempo allo stomaco di digerire. Per favorire il rilassamento serale, si può anche preparare un bagno tiepido, o bere una tisana a base di erbe calmanti, come *Tiglio* e *Passiflora*. Per combattere formicolii e crampi, è bene assumere un integratore di magnesio ogni sera dopo cena ed eseguire, prima di coricarsi, esercizi di stretching muscolare, per esempio flettendo lentamente, avanti e indietro, caviglie e dita dei piedi. Anche le spugnature fredde aiutano a favorire la circolazione, mentre *Passiflora* e *Valeriana*, assunte in compresse fitoterapiche prima di andare a dormire, aiutano il rilassamento muscolare ed evitano i risvegli notturni.

Hai fatto bene a rinunciare al caffè. Infatti, l'omeopatia ha per te un ottimo suggerimento: la *Coffea cruda*. In omeopatia, il caffè diluito e dinamizzato diventa rimedio di insonnia. La

diluizione è 9 ch. Se ne prendono cinque granuli prima di andare a dormire, sciogliendoli direttamente in bocca.

## Addio prurito e bruciori intimi durante le vacanze estive

*Dieta, detergenti mirati e soluzioni naturali (anche per lui) tengono alla larga le infezioni da candida*

**Gentile dottoressa**, ho 28 anni. La scorsa estate ho sofferto di candidosi, poi curata e sparita. Ora, però, il problema si è ripresentato, e temo che mi rovinerà le brevi vacanze... Esistono cure risolutive? Grazie, **Miriam**

**Cara Miriam**, spesso all'origine della candida c'è un problema intestinale, poiché questo fungo colonizza sia le vie genitali, sia le anse intestinali. I sintomi sono prurito, perdite vaginali bianche, bruciori, irritazioni, rossori e dolore ai rapporti. È importante modificare la dieta, eliminando lieviti, latticini e cibi raffinati, come lo zucchero bianco, integrando moltissimo con vitamina C, succo di agrumi non zuccherato (ottimo il limone), verdura a volontà. Attenzione, invece, ai formaggi, specie se stagionati, ed è bene alzare la guardia con pizze, focacce e briocche. La biancheria deve es-

sere assolutamente di cotone traspirante e occorre fare attenzione alla sabbia nel costume, che spesso è irritativa e apre le porte alla candida. Meglio partire per le vacanze con i probiotici, per rinvigorire la flora intestinale, e con un buon detergente a pH acido per i lavaggi quotidiani. Un ottimo anti-candida naturale è l'*Acido caprilico*, estratto dalla noce di cocco: si trova in farmacia in compresse ed è bene utilizzarlo da subito, per prevenire il ritorno e la recidiva del fungo. Se, nonostante queste attenzioni, dovesse ricomparire, meglio affidarsi ai semi di *Pseudowintera colorata*. La crema vaginale si applica internamente ed esternamente per sei giorni, le compresse si assumono due volte al giorno per una settimana. Se la candida si presentasse in forma acuta, meglio affidarsi alle compresse di antimicotico, da prendere per bocca per almeno 2-3 giorni. In coppia, se i sintomi si manifestano anche nel partner.