



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)

## Se l'emicrania dà problemi visivi, attenta a pillola e anello vaginale

*Per le cefalee con aura, via gli ormoni e cure dolci con granuli, agopuntura e dieta senza glutine*

**Gentile dottoressa**, ho 49 anni e ho utilizzato a lungo l'anello vaginale come contraccettivo. Circa tre anni fa, in seguito ad alcuni problemi alla vista, mi hanno diagnosticato un'aura visiva senza dolore, probabilmente causata dalla terapia ormonale. Cosa posso fare? Grazie, **Maria Angela**

**Cara Maria Angela**, l'emicrania con aura ha come grande fonte di innesco gli ormoni. Tutte le pillole, anello vaginale compreso, sono dunque assolutamente controindicati di fronte a questa patologia. Questa cefalea è spesso accompagnata da formicolii al braccio o alla mano, alterazioni visive (annebbiamento della vista, bagliori, visione a zig zag) e talvolta da alterazioni del linguaggio con impossibilità di esprimersi. Le cause scatenanti sono molteplici: da una condizione meteorologica

particolare a un periodo di stress psicofisico che ostacoli il sonno. È difficile da anticipare o bloccare, e gli stessi farmaci non sono risolutivi: di solito riescono a contenere l'episodio acuto, ma non sempre evitano l'esordio improvviso. Se l'omeopatia ha dato benefici, questo è già un ottimo risultato. Utile anche il medico agopuntore poiché questa terapia orientale è davvero di grande aiuto per cefalee e aura visiva. In cucina riduci il glutine: molti studi hanno messo in relazione il disturbo con la sensibilità a questa proteina. A un piatto di pasta preferisci sempre il riso o altri cereali, come il grano saraceno. Evita situazioni di stress e stanchezza e cura il sonno. Il rilassamento muscolare è di grande aiuto: per favorirlo sono ottimi lo yoga e il magnesio in compresse o polvere, per alleggerire i muscoli dalla tensione. Non esistono ricette per la cefalea con aura, ma molte persone sono riuscite a contenere le crisi fino a estinguerle.