



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)

Ritrovare la calma e il sorriso dopo la gravidanza

## I bimbi mi tolgono energie e io sono sempre nervosa

*Sara ha sempre avuto sbalzi d'umore prima del ciclo, ma dalla nascita del secondo figlio è sempre in preda a irritabilità e malumore. Può placarli con tre integratori*

**Gentile dottoressa Piloni,** ho letto con interesse la sua risposta alla lettrice che sul numero di giugno chiedeva come affrontare gli sbalzi d'umore cui andava incontro dopo la gravidanza. Io ho sempre sofferto di sindrome premestruale, e nei giorni che precedono il ciclo sono molto irritabile. Adesso ho 41 anni, e recentemente le mestruazioni meno regolari sono state anche causa di difficoltà a concepire il secondo figlio, che è comunque arrivato da un anno.

Sono serena, con le piccole difficoltà di tutte le mamme, ma l'irritabilità purtroppo è diventata ingestibile, specialmente quando i ritmi e i capricci dei piccoli rendono faticosa la giornata. Sono molto aggressiva verso di loro, e mi urta vedermi così nei loro confronti. Anche perché questa impulsività non è più delimitata al periodo premestruale: adesso mi capita in qualunque momento del ciclo, che è ricomparso da circa sei mesi ed è leggermente irregolare. Potrebbero aiutare anche me i rimedi che consigliava in quella lettera, vale a dire *Oenothera biennis* e *Crocus sativus*? Grazie, Sara

**Cara Sara,** irritabilità e nervosismo fanno spesso parte della vita delle neomamme. Sono afflitte da molte incombenze, tra cui la dedizione ai piccoli pieni

di energia. Il ciclo mestruale amplifica queste sensazioni, ma se sono presenti ogni giorno, come nel tuo caso, è meglio fare gli esami ormonali. Ti suggerisco quindi, prima di tutto, di analizzare le variazioni della tiroide e anche i valori della prolattina, l'ormone che rende vulnerabili le donne.

Nel frattempo, un alleato da prendere ogni mattina è sicuramente il *Magnesio*, da assumere alla dose minima di 300 milligrammi al giorno. È il minerale più utile per far fronte allo stress e per lenire la sindrome premestruale. Il vegetale più significativo è invece la *Rhodiola rosea*. Il suo estratto fitoterapico è adatto alle persone che vivono con stress e irritabilità le situazioni di carico emotivo e fisico. *Rhodiola* aumenta la concentrazione e la sua assunzione quotidiana aiuta a essere più lucide e a far fronte a tutte le incombenze, al lavoro ma anche in casa, con i figli e tutte le loro necessità. Inoltre, è una sorta di ansiolitico naturale capace di stemperare l'ansia e la tensione, sia quando questa è motivata, sia quando è immotivata. È la pianta utile per gestire più situazioni senza perdere le staffe.

Infine, se la notte fai fatica a riposare e il mattino tendi a svegliarti prima del solito, ti consiglio di assumere una dose di melatonina la sera prima di andare a dormire. Questo integratore rende il sonno proficuo e

ristoratore. È la migliore tra le ricariche naturali, che permette di svegliarsi ben riposati e affrontare bene la giornata.