



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

Rimedi naturali per prevenire stitichezza ed emorroidi

Se in gravidanza l'intestino è pigro, rimettilo in moto così

Quando il pancione cresce, la digestione rallenta e i disturbi intestinali sono in agguato. Aiutala con granuli, erbe e probiotici e bevendo tanta acqua

Gentile Dottoressa,

ho 33 anni e sono al terzo mese di gravidanza. Fin da bambina soffro di stitichezza, e la ginecologa mi ha spiegato che purtroppo nel corso dei nove mesi questo disturbo potrebbe accentuarsi e peggiorare. Mi ha detto anche che potrei soffrire di emorroidi. C'è qualcosa che posso fare per evitare questi problemi? Grazie, **Paola**

Cara Paola,

la gravidanza induce spesso stitichezza, perché il ventre gravido spinge sulle anse intestinali e questo comporta un appesantimento e un difficile svuotamento dell'intestino. Spesso, inoltre, le feci ristagnano nell'ampolla rettale, il tratto intestinale dilatato in cui queste si accumulano. Le emorroidi, cioè l'ingrossamento doloroso delle vene situate in prossimità dell'ano, ne sono la diretta conseguenza.

Per prevenire questi disturbi, innanzitutto è importante bere di più. In gravidanza, infatti, i liquidi vengono sequestrati per formare il liquido amniotico, e quindi le feci sono secche e disidratate. Aggiungere un po' di succo di limone all'acqua è una buona strategia per rendere meno acido l'ambiente dell'intestino e per sostenerlo. Il limone, poi, è anche un perfetto anti-nausea, oltre a essere una stra-

ordinaria fonte di vitamina C, e in gravidanza è davvero un ottimo alleato. Il rimedio omeopatico per la stitichezza è *Alumina*, da usare in granuli alla diluizione 4 Ch, 5 granuli prima dei tre pasti principali. I semi di *Psyllio* sono il rimedio fitoterapico più importante: si assumono una volta al giorno per mantenere l'intestino regolare, in compresse o in polvere con un bicchiere colmo d'acqua. Un rimedio antico è lo sciroppo di *Fichi e Manna*, due vegetali che insieme idratano le feci e nutrono la flora intestinale. Anche i *probiotici* sono importanti: dare nutrimento alla flora intestinale è indispensabile per sconfiggere la stitichezza, ma in gravidanza l'effetto benefico riguarda anche il bambino. Se la madre assume probiotici durante i nove mesi, infatti, le difese immunologiche del bambino saranno più forti alla nascita, diminuiranno patologie stagionali allergiche, intolleranze alimentari e anche l'asma bronchiale avrà meno incidenza. Inoltre, i probiotici tengono lontano lo streptococco beta emolitico, grande nemico della gravidanza, perché può comportare un rischio di parto prematuro.

Per le emorroidi sono ottime le creme a base di *Ippocastano* e *Ruscus*, due piante che fortificano il plesso venoso e scongiurano il sanguinamento emorroidario. La preparazione deve essere assunta quotidianamente,

almeno una volta al giorno. In questo modo, sarà meno necessario ricorrere a creme antinfiammatorie a base di cortisone.