DI STEFANIA PILONI

Le strategie giuste contro i parassiti più insidiosi

Mi curo e guarisco, ma poi bruciori e fastidi intimi tornano

Cristina non riesce a debellare l'infezione da Candida e la sua vita sessuale ne risente. Deve calibrare meglio l'alimentazione e aiutarsi con la medicina dolce

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*

Gentile Dottoressa,
ho 27 anni e da un anno cerco senza successo di combattere un'infezione da *Candida albicans* che ciclicamente si ripresenta. Ho utilizzato ovuli e creme e il mio ragazzo si è sottoposto alle terapie consigliate dal ginecologo. Tuttavia, dopo brevi periodi di miglioramento, il problema ritorna, creando non pochi disagi anche alla nostra vita intima. Esistono terapie naturali che possono aiutarmi a proteggermi meglio? Grazie, **Cristina**

Cara Cristina, la *Candida albicans* è un'infezione dovuta a un fungo: per attivarla è sufficiente che la flora batterica protettiva della vagina si indebolisca. Le cause sono tante: un periodo di stanchezza, l'assunzione troppo disinvolta di farmaci, le cure antibiotiche, una dieta troppo ricca di alimenti dolci. I sintomi sono prurito ai genitali, dolore durante i rapporti, bruciore alla minzione e perdite biancastre simili al latte cagliato. Per curarla il ginecologo prescrive una cura antimicotica di coppia (compresse, ovuli vaginali o creme), ma spesso l'infezione ritorna poco tempo dopo.
In medicina naturale si possono scegliere ovuli alla *Calendula* e *Propoli*, da introdurre in vagina ogni sera per sei giorni. Al mattino consiglio i lavaggi con acqua tiepida in cui si sciolgono 30 gocce di tintura madre di *Calendula*. Se la vaginite tende a ripresentarsi il rimedio giusto è *Pseudowintera colorata*, pianta di origine neozelandese, ottimo antifungino naturale in crema vaginale. È indispensabile, poi, rinforzare il sistema immunitario. Un ottimo alleato è l'*Acido caprilico*, che riequilibra la flora intestinale e si può alternare ad altr e sostanze contenenti componenti vivi della flora batterica, come *Lactobacillus acidophilus*, possibilmente cresciuto su base di soia e non su latte: quest'ultimo infatti contiene il lattosio, zucchero di cui la *Candida* si nutre. Anche i semi di pompelmo sono noti antibiotici naturali ed efficaci stimolanti delle difese immunitarie: le dosi vanno indicate dal proprio ginecologo.
A tavola segui una dieta povera di latte e formaggi di mucca, zuccheri e lieviti (pizze, croissant, pane lievitato) che sono il nutrimento del fungo. Non abusare di antibiotici e farmaci cortisonici, che distruggono la flora vaginale, e scegli biancheria intima in fibre naturali: fa traspirare la pelle evitando che si crei umidità, ideale per lo sviluppo della *Candida*. Jeans attillati e collant di nylon vanno limitati a occasioni particolari. Infine, poiché il fungo approfitta degli stati di stress e debolezza per sferrare il suo fastidioso attacco, fai regolarmente attività sportiva, meglio se all'aperto, e dedica un po' di tempo ogni giorno a te stessa, per migliorare il benessere psicofisico e l'equilibrio dell'intero organismo.