

di STEFANIA PILONI

## Estate libera dalle irritazioni

**Gentile dottoressa**, per me l'estate è sempre un periodo critico, dal punto di vista intimo. Prurito, irritazioni, bruciore, perdite vaginali. Senza contare che, facendo mountain bike, rossori e irritazioni da sfregamento peggiorano dopo i weekend. Cosa mi consiglia? Grazie, **Gaia**, 25 anni

**La sabbia che si infila nel costume è fastidiosa e può scatenare arrossamenti e bruciori**

**Cara Gaia**, il caldo umido estivo e la frequentazione di piscine predispongono all'insorgenza dei bruciori intimi e, spesso, di candidosi. I costumi sintetici non aiutano e così pure le variazioni dietetiche. In estate, infatti, cambiamo alimentazione e abusiamo di lieviti (come la pizza) e di fermentanti (come i pomodori). Facciamo spesso la doccia e lo shampoo e i saponi per il corpo, a pH non adeguato per le mucose, vengono troppo spesso a contatto con i genitali. Infine, la sabbia che si infila nel costume è davvero fastidiosa e può scatenare arrossamenti e bruciori. Per evitare queste irritazioni, il costume dovrebbe essere tolto quanto prima, oppure bisognerebbe sostituire una striscia di tessuto di cotone a quella interna, sintetica. Il pH dei detergenti per la pelle dovrebbe rispettare quello acido delle mucose (lo trovi indicato in etichetta), senza essere troppo aggressivo.

Va evitato lo scambio di asciugamani e indumenti con altre persone, dunque meglio non prestarsi i costumi tra amiche al mare. L'alimentazione dovrebbe essere curata, all'insegna di verdure, riso e pesce. Per la detersione intima, è ottimo il detergente alla calendula, lenitivo ed emolliente, scudo contro le infiammazioni. Se la vacanza è in coppia, è invece utile un detergente al propoli, indicato per entrambi, lenitivo e fortificante. Una particolare attenzione è necessaria per chi viaggia all'estero: la diarrea dei Paesi esotici si associa spesso alla cistite. Attenzione dunque a lavarsi con cura, con detergenti protettivi o salviettine umidificate, se le condizioni sono disagiate.



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)

## Ginkgo e partenio ostacolano la cefalea

**Gentile dottoressa**, fin dall'adolescenza soffro di cefalea, prevalentemente in concomitanza con il ciclo mestruale. Da alcuni mesi, però, gli episodi sono molto più frequenti e, soprattutto, più intensi, dolorosi e a esordio molto rapido. Anche i farmaci che utilizzavo in precedenza (solitamente ibuprofene) a volte sono del tutto inefficaci, tanto che il neurologo ha prescritto i triptani. Ho 51 anni, e non sono ancora in menopausa: potrebbe trattarsi di un problema legato all'avvio di quest'ultima? Grazie, **Michela**

**Cara Michela**, di solito la menopausa libera le donne dalla cefalea, che al femminile appesantisce i giorni delle mestruazioni. Dunque, smettendo il ciclo, dovrebbe andare tutto per il meglio e la cefalea dovrebbe migliorare in modo definitivo. Tanto che la maggior parte delle donne affette da questo problema ringrazia molto la menopausa per averle liberate dall'emicrania. Ma nel passaggio della pre-menopausa, in cui i cicli sono presenti ma molto irregolari, le crisi cefalgiche sono più forti e intense. Per questo motivo, raccomando due rimedi. Il primo è il *Ginkgo biloba*: regolatore del tono vascolare, questa pianta millenaria è utilissima per contrastare fenomeni di vasodilatazione-vasocostrizione, che sono alla base del meccanismo della cefalea. L'estratto secco standardizzato è un protettore del microcircolo ed è indicato anche nella cefalea con vertigini. Utilissimo per arricchire la memoria, è anche di buon impiego dove il surmenage intellettuale, dovuto a eccessivo studio o lavoro troppo intenso, ci impegna troppo, esponendoci a una nuova crisi cefalgica.

Il secondo rimedio è il *Partenio* (detto anche *Tanacetum*). I suoi risultati sperimentali sono incredibili e i neurologi se ne sono appassionati. L'azione è anche preventiva sulla cefalea da crisi vasomotoria. È poco attivo quando l'attacco è già in corso ed è intenso, ma è utilissimo se riusciamo a individuare i primi sintomi e a evitare il peggio. È davvero utile nella cefalea da appuntamento, come quella mestruale o da weekend, oppure per superare periodi intensi e stressanti. Tra le terapie di grande valore curativo per la cefalea, infine, c'è l'agopuntura, che mitiga gli attacchi forti di cefalea e distanzia molto gli episodi.