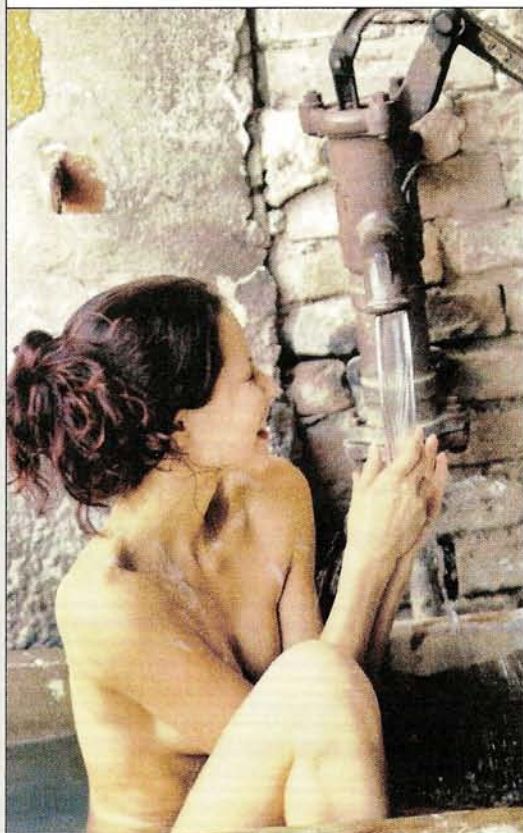




## Il sapone migliore? Alla **propoli**

■ Di tanto in tanto ho qualche lieve bruciore e piccole perdite gelatinose, sento il bisogno di lavarmi e rinfrescarmi spesso. Quali sono i prodotti più indicati per l'igiene intima? È vero che le lavande vaginali possono essere controproducenti? Fiorella



**C**ara Fiorella, l'igiene intima corretta è alla base del benessere del nostro apparato genitale. Piccoli fastidi, bruciori, pruriti sono disagi frequenti e spesso dipendono da errori facilmente evitabili.

Innanzitutto serve biancheria in fibra naturale, senza colorazioni aggressive. Pizzi e merletti non devono essere a diretto contatto con i genitali. I detergenti per l'igiene quotidiana devono essere a pH acido per rispettare la normale acidità delle mucose, se esiste un problema di bruciori ricorrenti meglio utilizzare detergenti alla propoli, che sono particolarmente protettivi. In caso di infezioni genitali vere e proprie, meglio allora un prodotto a base di echinacea, adatto a vincere i germi e fortificare i tessuti.

Le lavande vaginali sono utili in caso di infezioni vaginali, perché liberano la vagina drenandola e aiutando il ristabilirsi del normale livello di acidità. Se i bruciori persistono, una lavanda può essere eseguita anche dopo il ciclo mestruale. Una donna sana non ha bisogno di lavande vaginali, ma solo di una corretta igiene personale.

### NIENTE TRUCCHI DURANTE QUEI MESI

■ Aspetti un bambino? Usa meno che puoi profumi e cosmetici. Nel cordone ombelicale si possono infatti trovare tracce di sostanze chimiche, contaminanti, contenute in questi prodotti. Lo sostiene il rapporto "Un regalo per la vita: rischi chimici nel sangue del cordone", commissionato e svolto dal WWF inglese in collaborazione con Greenpeace. Dall'analisi del sangue proveniente da cordone ombelicale è risultato che le sostanze contenute nei trucchi e nei profumi possono attraversare la placenta ed entrare in circolo nel feto. 40 i cordoni esaminati. In ognuno sono state individuate da 5 a 14 sostanze. Non è ancora chiaro se pericolose o no per lo sviluppo del feto.

### SE LA CICOGNA NON ARRIVA, PROVA COI RIMEDI

■ Ho letto sul *Natural Style* di agosto le virtù dell'agnocasto. Alcuni mesi fa l'ho preso, un ciclo, per alleviare la tensione mammaria che precede le mestruazioni, ma dopo 20 giorni ho avuto una dermatite su gambe e braccia. Ho subito sospeso, ma dopo un mese sono dovuta ricorrere a un antistaminico e al cortisone. Amo molto i rimedi naturali, ma ho paura di avere altri problemi di allergie con nuove cure. Cosa mi consiglia? Da 5 anni (ne ho 30), io e mio marito cerchiamo un bimbo. Ho fatto accertamenti, laparoscopia e pure una inseminazione assistita: niente. I medici dicono che io e mio marito abbiamo tutto a posto, è solo questione di tempo! Cosa possiamo fare? Maura

**Cara Maura**, la fitoterapia è un'ottima medicina, che utilizza estratti derivati dalle piante, in particolare foglie, radici, gemme, frutti, cortecce. Purtroppo non è priva di effetti collaterali. Nel tuo caso, evitala, soprattutto se dovessi restare incinta. Le erbe controindicate durante la gravidanza sono ben note ai medici che utilizzano la medicina complementare, ma dovrebbe essere comunque evitata l'esposizione a possibili complicanze in una persona già riconosciuta come sensibile e intollerante. Curati piuttosto con l'omeopatia. Il rimedio omeopatico ha una preparazione completamente diversa dal fitoterapico, perché si tratta di una sostanza estrema-



### NATURALI

mente diluita, che non causa tossicità, per cui è sempre sicura. Per la vostra ricerca di un bimbo, se ho ben inteso appartenete a quelle coppie alle quali non viene riconosciuta una causa precisa di infertilità.

Proprio per questo motivo sarebbe bello affrontare un colloquio omeopatico, perché non esiste un difetto certo da correggere e perché l'attesa a quanto pare è sterile. Utilizzerei della buona medicina regolatoria come quella dei Rasayana orientali, ed assumerei follicolinum almeno due volte al giorno dai giorni della mestruazione fino all'ovulazione. Però non rinunciate all'omeopata e iniziate una strada di netta personalizzazione.