Hanno sintomi fastidiosi, provocano imbarazzo e problemi anche nei rapporti sessuali. E spesso tornano... Ma con le terapie naturali possiamo liberarcene

di Letizia Michelozzi

L'intimo benessere

Pruriti insistenti, forti bruciori, dolori e fastidio durante i rapporti sessuali. Oltre alla leucorrea, quelle abbondanti secrezioni atipiche che ci perseguitano per lungo tempo. E poi imbarazzo, impaccio e disagio, sensazione di non essere pulite. Sono tutti sintomi di vaginiti e candidiasi, infezioni che colpiscono, appunto, la vagina. Diffusissime e delle quali non si ama parlare, ma che creano molti problemi nella vita di tutti i giorni. E poi si sa che, una volta guarite, spesso ritornano, perciò si rimane nel timore di non riuscire a liberarsene... Eh sì, sono proprio lontani i tempi tantrici in cui la vagina era sacra perché poteva condurre all'illuminazione - sia la donna che l'uomo - o i mondi taoisti in cui era lo Yin, la parte femminile del mondo, che faceva della donna la grande iniziatrice ai misteri dell'universo. Per noi, figli del meccanicismo e dell'iperrazionalismo, è semplicemente un organo come gli altri che, al massimo, ha un gran potere di seduzione. Chi potrebbe oggi considerarla uno scrigno di saggezza? Nessuno, ma perché non provare? Perché non cercare di essere un po' più "orientali", averne maggiore cura e per farle ritrovare l'equilibrio perduto? ›

GIANLUCA CORENO

emozioni

Mariti e fidanzati: curatevi!

Se avete una vaginite, anche il vostro partner deve curarsi. Infatti, lui si trasforma in portatore sano dell'infezione e non fa che ricontagiarvi a ogni rapporto sessuale. Ma, dato che non ha quasi mai dei sintomi, non capisce perché sottoporsi a una terapia. È un problema delicato da affrontare, ma dovete farlo. Siate decise e parlategliene. Altrimenti ogni cura sarà destinata a fallire e vi esporrete a vaginiti recidivanti. «Tra l'altro gli uomini di solito guariscono più in fretta», spiega la dottoressa Piloni, «perché le loro mucose sono esposte in modo minore rispetto a quelle femminili. Il primo accorgimento è di usare il profilattico se avete rapporti durante i sintomi, e per almeno quindici giorni dopo la loro scomparsa». Ma lui come deve curarsi? Può stare tranquillo, esistono degli ottimi rimedi naturali molto efficaci e privi di controindicaizioni. «La terapia base», dice ancora la dottoressa Piloni, «si fa con compresse di propoli da 300 mg (una ogni otto-dodici ore) o una miscela di tinture madri di Echinacea, Calendula e Ginkgo biloba, in quantità uguali (due cucchiaini da caffè in un bicchiere di acqua naturale tre volte al giorno: al mattino a digiuno, a metà pomeriggio e prima di andare a dormire). Se poi ci sono lesioni esterne, applicate due volte al giorno una crema a base di calendula ed echinacea. E se queste lesioni provocano bruciore o dolore, il farmacista può prepararvi dell'olio essenziale di cannella in miscela alcolica al cinque per cento. Se ne prendono 40 gocce ogni sei-otto ore, lontano dai pasti. In caso di bruciore a urinare è ottima la tisana di uva ursina, da prendere tutte le sere per una settimana».

› Ma che succede quando va in crisi? La vagina è rivestita da uno schermo protettore formato dal Lactobacillo di Doderlein, che serve a rendere acido l'ambiente vaginale, in modo da impedire la crescita di batteri, funghi o altri microrganismi (il pH vaginale normale varia da 3,5 a 4,7; se si alza, c'è pericolo di infezioni). Accade, ad esempio, quando ci indeboliamo e vengono meno le nostre difese: la mucosa protettiva si infiamma ed ecco le vaginiti, che possono essere di origine micotica, batterica o virale.

Tre tipi da evitare

A quelle micotiche, ossia da funghi, appartiene la famigerata Candida Albicans, la più frequente in assoluto. Dà prurito intenso e abbondante secrezione biancastra, simile a latte cagliato. I genitali sono arrossati e spesso c'è bruciore a urinare. Di solito il ginecologo prescrive una ntimicotica a base di creme vaginali e compresse. Tra iche, tipica è l'infezione da Gardnella. I batteri danno ecrezione (se c'è, ha cattivo odore) e poco prurito ma, , bruciore. In questo caso la terapia tradizionale è an- locale o per bocca. L'Herpes genitale, infine, è il ca- del gruppo delle infezioni virali. Le lesioni sono pic- ›

Disinfettate con la cannella

Se vi hanno prescritto degli antibiotici, ricordatevi che anche alcuni oli essenziali hanno ottime proprietà antibiotiche. Come lavanda e cannella. Mescolatene tre gocce in una tazzina di olio d'oliva o di sesamo e ungete i genitali. Il bergamotto è un antisettico: aggiungetelo all'acqua del bagno per alleviare le irritazioni vaginali. Lo stesso discorso vale per la melaleuca alternifolia, un antifungino naturale. Ma non fate lunghi bagni caldi, preferite quelli tiepidi.

› cole vescicole ai genitali (simili a quelle della varicella) che contengono liquido. Di solito anche qui c'è intenso dolore e bruciore. Inoltre, l'Herpes tende a ripresentarsi saltuariamente, nonostante la terapia antivirale.

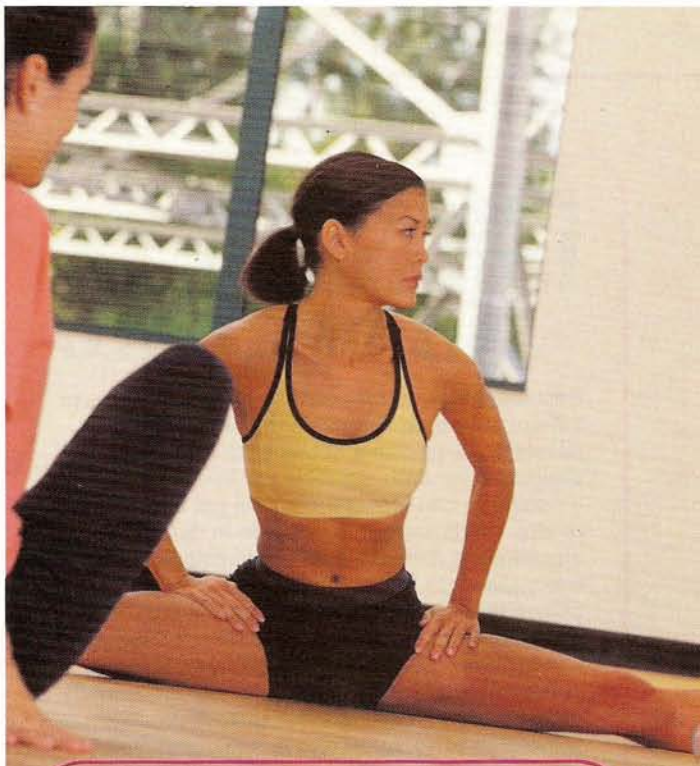
Ma come si scatenano queste infezioni? «Esistono delle situazioni tipiche che predispongono», spiega la dottoressa Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia ed esperta in medicina naturale. «Ad esempio, l'abitudine a usare saponi profumati, o a lasciare residui di sapone da bucato sulla biancheria intima. O gli indumenti troppo stretti e i tessuti sintetici non traspiranti, così come la sabbia di mare che rimane nel costume, o gli assorbenti, sia interni che esterni, ai quali si può essere intolleranti. Non dimentichiamo, poi, problemi come cistite o diarrea (nella donna l'ingresso di uretra, vagina e retto sono molto vicini e un batterio intestinale può passare da vescica a vagina, propagando l'infezione), stress, debolezza fisica o le terapie con alcuni antibiotici».

A volte è questione di preliminari

Ci possono essere problemi legati ai rapporti sessuali? «Certamente possono irritare la vagina», continua la dottoressa Piloni, «sia l'attività sessuale dopo la mestruazione - periodo di scarsa lubrificazione - sia la penetrazione senza i necessari preliminari, visto che la lubrificazione di lei è determinante. Un esempio particolare è costituito dai bruciori vaginali in menopausa, in cui spesso i rapporti sono fastidiosi e sfociano in infiammazioni, cistiti o vaginiti». Ecco dunque i rimedi naturali per risolvere questi fastidiosi disturbi.

Pane e biscotti "ingrassano" la Candida

Molti disturbi femminili vengono favoriti da batteri di provenienza intestinale. Come nella Candida Albicans, che colpisce il 70 per cento delle donne. Colon irritabile, intolleranze alimentari, stanchezza cronica. Per non parlare dei cambiamenti di umore, ansia, insonnia, depressione. Ma cos'è questa Candida? È un fungo che si nutre di carboidrati semplici come zucchero, pane, biscotti, pasta, e di alimenti soggetti a fermentazione come formaggio, alcol e aceto. Se il sistema immunitario è a posto, la sua crescita rimane sotto controllo, altrimenti può proliferare. Che fare, allora? Sembra strano, ma bisogna curare l'intestino. Purtroppo oggi l'inquinamento, l'abuso di farmaci e alcol, i cibi non più genuini e i ritmi frenetici stanno modificando il nostro sistema immunitario, bloccando alcune zone intestinali e dando via libera alla Candida. Dunque, tenete pulito il colon con irrigazioni da farsi una volta al mese. Assumete vitamine del gruppo B (ad azione disintossicante) e controllate la dieta: eliminate zuccheri, lieviti, alcolici, salumi, cioccolato e caffè; mangiate molti cibi crudi, yogurt, fermenti lattici e bevete acqua in quantità.



Più sane, più acide

La prima cosa da sapere, quando si parla di vaginite, è che la terapia riguarda anche il partner (vedi riquadro). Se avete disturbi andate subito dal ginecologo e, se è il caso, fate il tampone vaginale per capire qual è il microrganismo incriminato. Poi, potete curarvi con i rimedi naturali. «La base della terapia», dice la dottoressa Piloni, «è riportare l'ambiente vaginale alla sua acidità, ristabilendo le difese. Quando la malattia è al primo stadio, per acidificare la vagina, si può usare un rimedio della nonna: alla sera yogurt bianco in vagina, da rimuovere al mattino con una lavanda interna preparata con acqua e poco aceto di mele. Se non si vuole usare lo yogurt si può scegliere un gel a base di aloe per uso interno. Per un disturbo che dura da qualche giorno consiglio gli ovuli vaginali di Calendula o Hydrastis alla sera e al mattino e una lavanda con acqua tiepida in cui si versano 30 gocce di tintura madre di calendula». Si può ricorrere anche all'omeopatia? «Sì, la medicina omeopatica consiglia diversi rimedi, a seconda del sintomo prevalente che accompagna la vaginite. In genere prescrivo Pulsatilla 5 CH, tre granuli tre volte al giorno, quando le perdite sono cremose, giallastre e irritanti con prurito. Oppure Sepia 5 CH, tre granuli tre volte al giorno, se le perdite sono più forti e maleodoranti. È un rimedio molto utile se si è particolarmente stanche o anche stitiche, irritabili e con crisi di pianto».

Da leggere

R. Nissim, *Gin-ecologia*, Edizioni Red
V. Mangani, A. Panfili, *Candida, l'epidemia silenziosa: allergia al XX secolo?*, Tecniche Nuove
S. Trickett, *La Candida*, Edizioni TEA

Problemi con lui?
Irritazioni in agguato

Sappiamo quanto un conflitto psicologico possa influire sul corpo sfociando in vere e proprie patologie. E i sintomi di una eccessiva proliferazione della Candida, ad esempio, sono un segnale che qualcosa non va nel nostro stile di vita. Ma possiamo riprendere in mano la situazione e ritrovare l'equilibrio psichico e la salute. Ce lo insegna la psiconeuroimmunologia: lo stato d'animo è strettamente correlato all'attività del sistema immunitario. Se cambiamo attitudine mentale potremo influire sulla resistenza alle infezioni. È emblematico il caso di Luisa che, dopo aver provato di tutto, ha risolto la sua candidiasi grazie ai Fiori di Bach. L'esperienza è narrata da Mechtild Scheffer in *Metodo originale della floriterapia di Bach*, per Tecniche Nuove. Ecco la storia. Luisa, 29 anni, è sposata da circa dieci anni e ha due bambini piccoli. La sua è un'infezione vaginale cronica da Candida, recidivante, dovuta... a un conflitto sessuale. Da quando lei e il marito si conoscono, lui vorrebbe avere rapporti sessuali ogni giorno, cosa che è al di sopra delle forze fisiche e psichiche di Luisa. Ma lei non ce la fa a chiarire la situazione: cede ogni volta per non litigare. E "per protesta" si ammala di candidiasi. Il terapeuta le prescrive una combinazione di Centaury (per chi non sa dire di no), Chicory (per il sovraffaticamento dovuto alla situazione), Crab Apple (per l'infezione cronica), Elm (perché sente di non essere all'altezza del suo compito) e Oak (per aver sopportato questa situazione per ben dieci anni). Dopo sei settimane Luisa dice di essere riuscita a parlare del problema con il marito e di aver trovato comprensione. Si sente meglio e gli esami lo hanno confermato: niente più Candida.

lei

Igiene e sollievo in bustina

Molti sintomi fastidiosi come pruriti, perdite, rossori e odori sgradevoli, si possono prevenire e trattare con i prodotti naturali per l'igiene intima (ottimi anche per lui). Come quelli della linea Ladyepid di Specchiasol: detergente intimo e bustine per semicupi. A base di oli essenziali di melaleuca, salvia, lavanda e menta e di estratti di pompelmo, propoli, camomilla, ginkgo biloba e calendula, sono antinfiammatori, antimicotici, battericidi, lenitivi.

CERCHI QUALCOSA IN PIU' DI UN DETERGENTE DELICATO?

AZIONE ANTIBATTERICA NATURALE

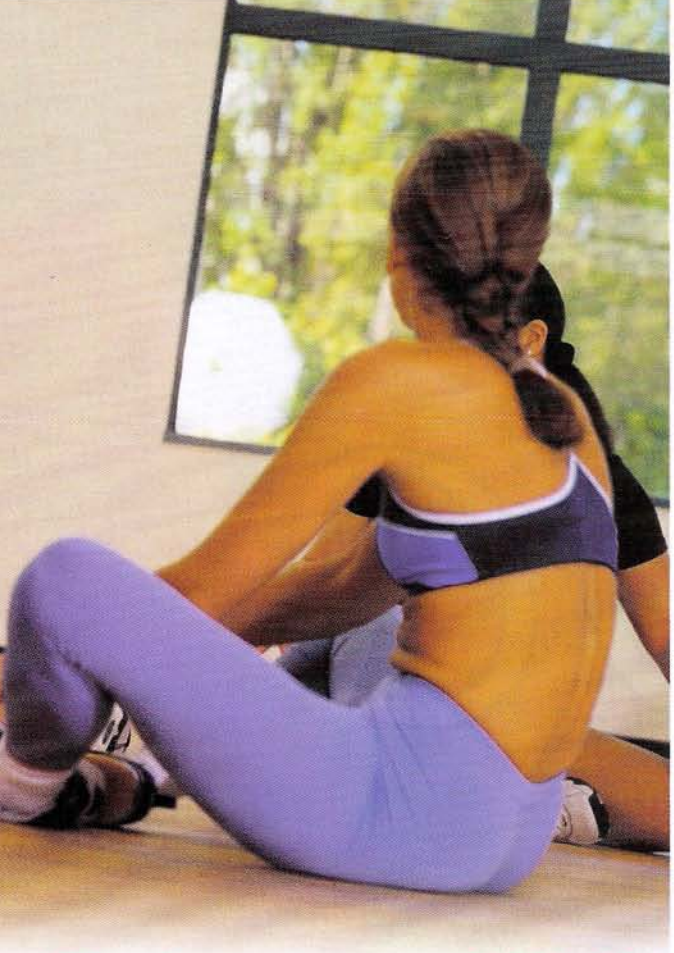
Usata ogni giorno aiuta a prevenire le irritazioni

- **DETERGE DELICATAMENTE**
  ed é ben tollerata anche in presenza di pelli sensibili, stati irritativi o secchezza della cute, grazie alle proprietà degli estratti di **Camomilla e Calendula.**
- **ESPLICA UN'EFFICACE AZIONE ANTIBATTERICA NATURALE**
  grazie al **Tea Tree Oil**, un olio essenziale estratto dalla Melaleuca Australiana, che assicura una protezione prolungata dalle aggressioni esterne.
- **POTENZIA LE DIFESE NATURALI**
  perché aiuta a mantenere il pH acido dell'ambiente vaginale grazie all'**Acido lattico e Acido Citrico in dose ottimale.**

Vagisil intima

VENDITA IN FARMACIA

Combe Italia - Milano



Perizoma, addio! Meglio la seta

Contro le vaginiti è opportuno seguire alcune norme igieniche.

■ Lavatevi mattina e sera con acqua tiepida e poco detergente intimo delicato a base di sostanze naturali. Evitate di metterlo direttamente a contatto con le mucose, ma diluitelo con l'acqua nella mano. Il movimento di detersione deve andare sempre dall'avanti all'indietro, per evitare la contaminazione batterica della zona anale.

■ Evitate l'uso di talchi: le polveri si impregnano di secrezioni, ne favoriscono il ristagno e il proliferare dei germi.

■ Niente deodoranti profumati, possono provocare allergie e spesso contengono sostanze irritanti.

■ Preferite la biancheria intima in fibre naturali (cotone o seta). Cambiate gli slip almeno una volta al giorno e lavateli ad alte temperature in modo da distruggere i germi. Vanno poi stirati con il ferro da stiro secco: il vapore favorisce la permanenza di eventuali funghi tra le fibre.

■ Evitate il più possibile l'utilizzo del salvaslip: l'inserto in plastica o in tessuto impermeabile crea un ambiente caldo umido favorevole alla crescita batterica.

■ Niente tanga e perizoma: favoriscono la migrazione dei batteri anali verso la vagina.

■ Non usate pantaloni aderenti, collant o body troppo attillati. L'essudazione di queste zone, unita al calore, favorisce il ristagno delle secrezioni nelle pieghe vulvari e quindi le infezioni.

■ Non usate asciugamani in comune con altri membri della famiglia.

Pubblicità

Una nuova crema sperimentata dai Ricercatori contro le adiposità di cosce, glutei e ventre

Per ridurre il «grasso corporeo»

In questi giorni nelle Farmacie italiane

NEW YORK - La stampa dei paesi industrializzati rivela che il più grande desiderio di donne e uomini dei nostri giorni è quello di acquistare una forma perfetta a tutti i costi. Ebbene, i patiti della linea corporea hanno buone ragioni per esultare: mai come in questi anni la ricerca scientifica sta impegnando sforzi ed energie per trovare un preparato in grado di soddisfare questo desiderio. Un valido aiuto viene da una azienda, la Sirky, che ha messo a punto un nuovo ritrovato cosmetico in grado, secondo i ricercatori, di favorire la riduzione delle rotondità corporee in eccesso grazie alla sua combinazione di principi attivi. La sperimentazione clinica di efficacia e sicurezza, effettuata nei Laboratori clinici americani, è stata condotta su volontari con accentuate adiposità localizzate nelle cosce, nei glutei e nel ventre.

I volontari hanno applicato questo nuovo preparato contenente i potenti principi attivi su una metà del corpo, mentre sulla metà controlaterale hanno applicato un placebo, veicolo senza principi attivi. Dopo due mesi di trattamento nelle sedi anatomiche in cui è stato applicato il prodotto contenente i principi attivi, è stata registrata una riduzione in centimetri di cosce, glutei e ventre, superiore rispetto a quella registrata nelle sedi anatomiche in cui è stato applicato il placebo.

La società Sirky, titolare della formula e finanziatrice di anni di ricerche, sta distribuendo il prodotto nelle farmacie italiane per soddisfare le numerose richieste del preparato, il cui nome è Sirky Crema Riducente Cosce, Glutei e Ventre. È un cosmetico, non ha causato effetti collaterali ed è formulato secondo le diverse entità di adiposità localizzata: lieve, moderata o forte.