

# Quel dolore che rovina l'intimità

**Un vaccino omeopatico e l'olio di iperico possono risolvere le infiammazioni genitali. Alle cure però vanno aggiunte alcune precauzioni. Eccole**

che lo trasportano nell'intestino, per lavorare bene, hanno bisogno di un buon equilibrio proteico. Le diete fai-da-te, inoltre, possono far perdere troppo peso. Un'eccessiva magrezza, nelle ragazze, può accompagnarsi a squilibri ormonali, in particolare alla riduzione degli estrogeni, che portano ad alterazione del ciclo mestruale. Un problema di cui risente anche lo sviluppo dello scheletro. Gli estrogeni, infatti, favoriscono la fissazione del calcio nelle ossa. Se vostra figlia è a dieta, non obbligate la però a smettere, spiegatele che, se consuma piccole porzioni di formaggi stagionati (quelli più ricchi di calcio) due, tre volte alla settimana, non rischia di ingrassare. «Se non vuole sentire ragioni, provate con i prodotti light» suggerisce Maria Luisa Bianchi, specialista all'Istituto Auxologico e segretario generale della Lega italiana osteoporosi. «Comperate il latte parzialmente scremato (che ha solo l'1,5 per cento di grassi contro il 3 per cento di quello intero) e gli yogurt magri (hanno meno dell'1 per cento di grassi). La quantità di calcio contenuta in questi prodotti è identica a quella degli altri perché il calcio rimane nella porzione acquosa e non in quella grassa, che viene eliminata con la lavorazione». Per avere ossa forti oltre all'alimentazione è importante lo sport. «L'attività fisica stimola la produzione di tessuto osseo e lo rende più robusto» continua la dottoressa Bianchi. «Con la bella stagione, poi, incoraggiate i ragazzi a stare all'aria aperta e al sole, che aiuta la produzione di vitamina D, fondamentale per l'assorbimento del calcio».

**Stefania Rattazzi**

«**H**o un problema che sta rovinando la mia vita di coppia. Da otto mesi sento dolore durante i rapporti sessuali: è tanto forte da non poter nemmeno iniziare la penetrazione. Tutto è cominciato dopo un'infezione vaginale da Candida: la malattia è guarita con i farmaci prescritti dal ginecologo, ma è rimasto il dolore. Mi hanno detto che non ho nulla di fisico, ma il mio disagio non è immaginario. Cosa posso fare?».

**Anna, Roma**

«Il problema di Anna è comune a molte donne» dice Stefania Piloni,



CONTRASTO

ginecologa esperta di terapie naturali a Milano. «Da quello che racconta sembra si tratti di vestibolite, un'infiammazione della zona appena sotto il clitoride e sopra l'ingresso della vagina». Per questo il dolore è presente fin dall'inizio della penetrazione, che inevitabilmente «stira» questo tessuto. L'origine dell'infiammazione è, in genere, un'infezione da Candida curata male o recidivante. «La prima cura da seguire è la dieta» spiega la dottoressa Piloni. Bisogna eliminare tutti i prodotti lievitati (incluse pizza e brioches), che possono favorire la crescita della Candida, e sostituirli con riso e verdure. Evitare anche, per un po' di tempo, gli sport che facilitano l'irritazione della zona vaginale (bicicletta, cyclette), non portare pantaloni, dormire senza biancheria e usare un detergente intimo all'echinacea, una pianta disinfettante. «La cura vera e propria deve essere personalizzata» consiglia Piloni. «Prevede il cosiddetto rimedio omeopatico "costituzionale", da scegliere assieme al medico, in base alle caratteristiche individuali. A questo va, però, aggiunto un vaccino omeopatico anticandida (10 gocce al mattino per tre mesi): si trova in farmacia e serve per eliminare le vecchie spore e per evitare che se ne formino di nuove. Prima di andare a letto, poi, bisogna applicare sui genitali esterni (non in vagina), all'interno delle piccole labbra, proprio sotto il clitoride, olio di iperico puro».

**Rossana Cavaglieri**

Volete sapere come curare i vostri disturbi con la medicina dolce? Scrivete a: Rossana Cavaglieri, Donna Moderna, Mondadori, 20090 Segrate (MI).

@ online

Nel nostro sito Internet tutte le notizie preziose per la salute e il benessere

## FUMO DA GIOVANI ANSIA DA ADULTI

C'è un motivo in più per evitare di fumare da giovani: la sigaretta predispone ai disturbi d'ansia da adulti. Lo ha stabilito una ricerca pubblicata sulla rivista *Jama* (Journal of American Medical Association). I ragazzi che fumano un pacchetto di sigarette al giorno corrono un pericolo dodici volte più alto dei coetanei di soffrire di attacchi di panico entro i trent'anni.



TRANSWORLD PRESS

## UNA GUIDA PER GLI SCIATORI

Se volete divertirvi sulla neve senza rischiare disturbi o infortuni, ora avete un aiuto in più. Il Servizio programmazione e ricerca sanitaria dell'Assessorato alla salute della provincia di Trento ha realizzato, infatti, una praticissima guida intitolata *Sciare sicuri*. Ricca di informazioni e ma non più grande di una carta di credito, si può tenere sempre a portata di mano e consultare in ogni momento. La guida è gratuita e si può richiedere gratis telefonando al numero 0416494037.

## IL PORTALE CHE FA STAR BENE

Assistenza medica 24 ore su 24, informazioni sulle diverse malattie, indirizzi utili. Questo e altro potete trovare su un nuovo portale Internet di diagnostica e medicina online. Basta digitare l'indirizzo [www.cidimu.it](http://www.cidimu.it) per avere a disposizione più di cento esperti in 22 specializzazioni mediche. Una superéquipe che, assicurano gli organizzatori, è destinata a diventare sempre più numerosa.



## Il mese della prevenzione

**Chiamate lo 0392720538: tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 19, dal 4 al 31 gennaio 2001. Questo è il mese che Donna Moderna dedica alla prevenzione dell'acne, in collaborazione con Ami, Associazione medici italiani. Al telefono risponderanno specialisti ai quali potrete chiedere informazioni e consigli per affrontare e risolvere il problema. Che si può vincere sempre, anche nei casi più gravi. Quando l'acne è molto diffusa o quando sono presenti noduli e cisti, che possono causare cicatrici, in genere il dermatologo consiglia una cura con un farmaco a base di isotretinoina, un derivato della vitamina A che si prende per bocca. Riduce la produzione di sebo, scioglie i brufoli ed è un potentissimo antinfiammatorio.**