

Disturbi intimi, soluzioni efficaci

In estate aumenta il rischio di infezioni e irritazioni. Ecco come prevenirle, curarle, ridurre fastidi e recidive con l'aiuto di terapie mirate. Farmacologiche ma anche naturali

DI ANGELA ALTOMARE CON LA CONSULENZA DI STEFANIA PILONI (*)

L'estate è una stagione delicata per la salute intima delle donne, perché il caldo e l'umido favoriscono la proliferazione di microrganismi che alterano il Ph acido e rendono più suscettibili a virus, batteri e funghi. Ecco i problemi intimi più frequenti e come affrontarli con i rimedi naturali.

CISTITE

Si tratta di un'infezione della vescica che si manifesta con necessità di urinare spesso, dolore acuto e bruciore durante la minzione.

✗ **Le cause** All'origine del disturbo c'è un'infezione da batteri che crescono nell'intestino e colonizzano la vescica, come per esempio l'*Escherichia Coli*. Tra i fattori che possono favorirne l'insorgenza ci sono le cattive abitudini alimentari, in particolare il consumo eccessivo

di cibi ricchi di sale e di zuccheri raffinati.

✗ **Le soluzioni utili** Per scongiurare l'infezione, è fondamentale ricorrere alla terapia a base di antibiotici. Per prevenire il disturbo ed evitare recidive, invece, si può ricorrere ai rimedi fitoterapici come il D-Mannosio, l'estratto vegetale delle piante del larice e della betulla, in grado di costruire una barriera protettiva che impedisce ai batteri di aderire alla vescica. Basta scioglierne una bustina in un bicchiere d'acqua e berla prima di andare a dormire. Un altro rimedio è l'estratto secco di mirtillo rosso: se ne prende una compressa da 300 mg al giorno. In alternativa, si può ricorrere alle soluzioni omeopatiche. La più adatta è il *Cantharis 5 Ch*, che disinfiama la vescica e riduce la gravità dei sintomi, accelerando la



memo

Ogni anno il **40%** delle donne si ritrova a fare i conti con uno o due episodi di disturbi vaginali.

guarigione. Basta assumerne cinque granuli ogni otto ore fino al miglioramento dei sintomi.

CANDIDOSI

È un'infezione causata da funghi, in particolare dalla *candida albicans*. Provoca prurito, rossore e bruciore intenso nelle parti intime, accompagnati da perdite bianche simili al latte cagliato.

✗ **Le cause** Tra i fattori più frequenti che ne scatenano l'insorgenza e ne favoriscono le recidive c'è il consumo eccessivo di cibi ricchi di lieviti e zuccheri e l'utilizzo prolungato di antibiotici.



MALVA

LARICE



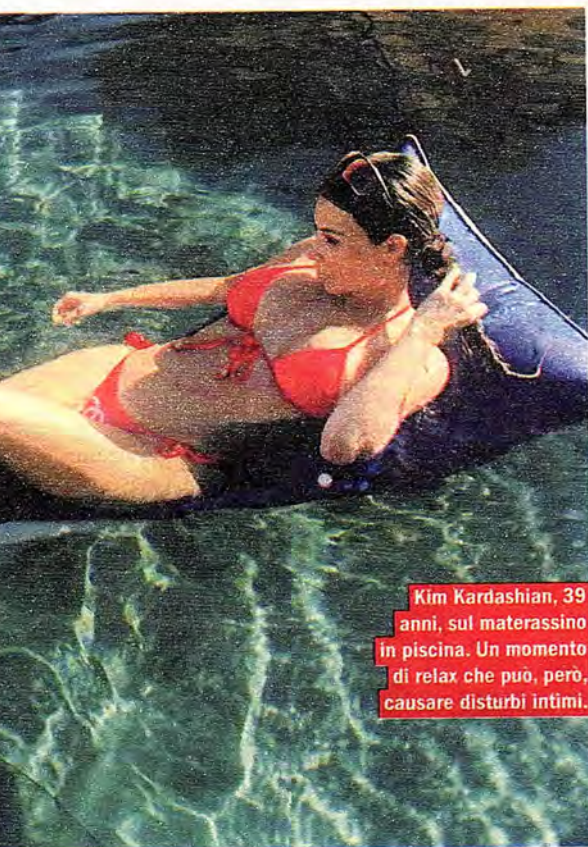
PSEUDOWINTERA

TEA TREE OIL



MIRTILLI ROSSI

ECHINACEA



Kim Kardashian, 39 anni, sul materassino in piscina. Un momento di relax che può, però, causare disturbi intimi.

✘ **Le soluzioni utili** Il miglior rimedio naturale è la pseudowintera colorata, che può essere assunta sotto forma di compresse: ne basta un confetto al dì per 15 giorni. Ma si può anche ricorrere a una soluzione in crema da applicare localmente. In alternativa, va bene anche l'omeopatia. Il rimedio utile in questi casi è *Candida 9 Ch*, cinque granuli prima di colazione, pranzo e cena per una settimana.

VAGINITE

È un'infezione della vagina e i sintomi più frequenti sono prurito, dolore, bruciore e arrossamento delle zone intime. Questo disturbo è spesso accompagnato anche da un aumento delle secrezioni vaginali di colore giallastro.

✘ **Le cause** La vaginite può essere dovuta a funghi, batteri e, in casi rari, virus.

✘ **Le soluzioni utili** Oltre a una terapia antimicotica, antibiotica o antivirale, si può ricorrere a ovuli vaginali oppure a perle orali a base di *tea tree oil*. Per evitare le recidive batteriche un buon rimedio naturale è invece l'argento colloidale. Basta assumerne poche gocce al giorno per almeno un mese.

CLAMIDIA

Si tratta di un disturbo che provoca un'infezione, per lo più silente: se non viene curata, nei casi più gravi può provocare sterilità. Tra i sintomi da non sottovalutare ci sono le perdite di colore giallo-grigiastro.

✘ **Le cause** Il disturbo dipende dalla *clamidia trachomatis*, un germe che penetra nelle vie genitali attraverso i rapporti sessuali non protetti.

✘ **Le soluzioni utili** Per contrastare l'infezione è fondamentale la terapia antibiotica. Per aumentare le difese immunitarie, invece, si può assumere una goccia per chilo di peso corporeo di estratto secco di echinacea. In alternativa, si può ricorrere ai funghi medicinali. Il rimedio più adatto in questi casi è la miscela di *agaricus*, *cordyceps* e ganoderma: basta assumerne un confetto al giorno per almeno un mese.

FOLLICOLITE

La follicolite vulvare è un'infezione dei follicoli pi-

liferi della zona genitale. Si manifesta con ponfi, puntini rossi e crosticine.

✘ **Le cause** Tra i fattori che favoriscono il disturbo ci sono le cerette frequenti, l'utilizzo del rasoio nella zona genitale, l'uso di biancheria sintetica o di pizzo.

✘ **Le soluzioni utili** Si può applicare nella zona interessata l'olio di mandorle: grazie alla sua azione lenitiva contrasta l'infiammazione. Prima e dopo il bagno, poi, si può usare un gel a base di aloe vera. Infine, sono utili le preparazioni vaginali a base di calendula e propoli.

VULVITE

È un'infezione della vulva, la parte esterna degli organi genitali. Si manifesta con bruciore, prurito e dolore.

✘ **Le cause** Il disturbo è provocato dalla presenza di candida o di batteri che proliferano per via dell'utilizzo di biancheria sintetica o assorbenti che contengono plastiche o fibre non vegetali.

✘ **Le soluzioni utili** Si può ricorrere a un detergente intimo a base di malva oppure aggiungere una tazza di tisana a base di questa pianta nell'acqua del bidet, insieme a due cucchiaini di bicarbonato di sodio. Per calmare il bruciore si può applicare sulla zona interessata qualche goccia di olio di Iperico, che vanta proprietà antisettiche ed emollienti. ●

17%

DEGLI ITALIANI
CURA DISTURBI
E MALESSERI
CON RIMEDI
OMEOPATICI

QUALCHE IDEA IN PIÙ CONTRO LE PERDITE URINARIE

A volte bastano un starnuto, una risata oppure un piccolo sforzo, come sollevare da terra i sacchetti della spesa, per far fuoriuscire qualche goccia di pipì.

L'incontinenza è un problema molto diffuso che può comparire in seguito alla gravidanza e al parto. Può risolverlo può essere utile ricorrere *Sepia 5 Ch*, cinque granuli due volte al dì. Per allenare il pavimento pelvico, poi, ci sono esercizi specifici. Un movimento da provare? Durante la minzione contrai il muscolo per cinque secondi e rilascialo per altri cinque in modo lento.