DI STEFANIA PILONI

Prevenire infiammazioni e irritazioni intime

# In vacanza al mare libera da bruciori e prurito

*In estate, vaginiti e disturbi urinari sono in agguato. Evitali curando dieta e detersione, e metti in valigia creme e integratori naturali contro i primi fastidi*

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*

***Gentile dottoressa,*** mi chiamo Silvia e ho 24 anni. Ogni volta che vado al mare, dopo qualche giorno devo fare i conti con fastidiosi bruciori e pruriti intimi. Faccio sempre docce e bidet accurati a fine giornata, ed evito sempre di tenere addosso il costume bagnato durante il giorno. Non sarò allergica a sabbia o sale? Cosa posso fare per evitare questi spiacevoli fastidi? Grazie, ***Silvia***

***Cara Silvia,*** non si tratta di allergia alla salsedine o alla sabbia. I disturbi intimi femminili sono un classico della calda estate, soprattutto se una donna ha già sofferto di candida o vaginosi batteriche nel corso dell'anno. Per evitarli, le abitudini di vita sono in assoluto la ricetta più importante.

Innanzitutto, gli assorbenti per il ciclo mestruale devono essere in cotone traspirante e naturale. Se si usano assorbenti interni, è meglio cambiarli entro 2-3 ore dal posizionamento in vagina e unire una terapia a base di prebiotici e probiotici vaginali da usare per qualche giorno dopo la mestruazione. Si tratta di piccole capsule che contengono pre e probiotici, amici della flora vaginale che difendono le mucose dall'attacco dei funghi e dei batteri. La seconda cosa importante è la scelta di un detergente adatto, che dovrà essere a pH acido, come è corretto per tutte le donne fertili che hanno le mestruazioni. In presenza di bruciori e fastidio, però, è bene usare esclusivamente acqua e bicarbonato come lenitivo, meglio se in associazione a una goccia soltanto di olio di tea tree da aggiungere al bidet.

Anche l'alimentazione è molto importante: in estate, evita di eccedere con i pomodori e preferisci invece verdure verdi, che potrai consumare in abbondanza. L'acqua e limone presa ogni mattino è perfetta per ridurre l'eccesso di acidità dell'intestino e depurare il corpo: basta il succo di mezzo limone spremuto in un bicchiere di acqua naturale. Il cioccolato e tutti i dolci sono i grandi nemici del benessere ginecologico, e anche il cibo speziato e piccante potrebbe aggravare la situazione. Le carni si possono mangiare, ma è meglio ridurre la frequenza di affettati e insaccati. Via libera, invece, al pesce e alla carne bianca.

Metti in valigia una crema naturale a base di *Pseudowintera colorata*, un estratto vegetale ottimo contro i bruciori intimi. Utilizzata fin dai primi fastidi sarà un toccasana per fermare l'infiammazione. Se invece lo stato infiammatorio si dovesse estendere anche ai disturbi urinari, con bruciori avvertiti urinando, suggerisco *Cranberry* e *D-mannosio* in capsule: sono gli estratti di mirtillo rosso e di betulla, entrambi ottimi lenitivi. Per le forti infezioni o le cistiti, è bene invece ricorrere al parere di un medico.