Gli OLI VEGETALI amici della femminilità

Contrastano la secchezza intima, rigenerano l'epidermide e sono utili anche per ridurre il dolore durante i rapporti. I consigli per scegliere quello più adatto a te e per usarlo bene

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI**, MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN GINECOLOGIA E OSTETRICIA, FITOTERAPEUTA E OMEOPATA

Tutte le donne del mondo conoscono le infinite proprietà curative degli oli vegetali. È una sapienza antica, che nel corso dei millenni si è diffusa spontaneamente in numerose culture, tramandata di madre in figlia di generazione in generazione, ed è giunta intatta fino a noi: dall'India all'America Latina, dall'Africa fino al bacino del Mediterraneo, i grassi ricavati dai semi di particolari frutti e da alcuni fiori medicamentosi vengono tuttora impiegati per nutrire la pelle (alcuni di loro anche come integratori per uso orale) e fornirle la quota lipidica necessaria per restare giovane. Un'applicazione particolare la si ha impiegando questi oli per nutrire i tessuti dell'area genitale. La logica è infatti la stessa: così come sul viso, sulle mani e sul corpo, ogni giorno noi ci mettiamo la crema idratante, così ci dobbiamo prendere cura della delicata cute delle aree genitali, che può soffrire di arrossamenti e disidratazione. Partendo dal presupposto che ogni olio che si può ingerire (basti pensare all'extravergine d'oliva) funzionerà a meraviglia anche per il trattamento dell'epidermide e delle mucose, qui e nelle prossime pagine passeremo in rassegna gli oli vegetali più adatti per il benessere intimo della donna: sono tutti prodotti ipoallergenici e con un'ottima capacità di assorbimento; alcuni andranno privilegiati per le applicazioni genitali anti secchezza di routine, altri sono invece raccomandati per un utilizzo terapeutico a tempo determinato, per prevenire e curare dei disturbi intimi specifici. Ovviamente bisogna acquistare degli oli biologici certificati, che andranno utilizzati nell'arco di 2-3 mesi al massimo dopo l'apertura e conservati al fresco in bottigliette di vetro scuro con tappo a chiusura ermetica, per evitare che luce e calore li facciano ossidare. Ricorda inoltre che gli oli vegetali vanno sempre applicati con delicatezza e con le dita ben pulite in vagina e nella zona delle piccole e grandi labbra dopo aver igienizzato la parte con un detergente non aggressivo (o con un semicupio lenitivo, come quello a base di olio d'oliva ed essenza di camomilla che indichiamo nel servizio).

L'OLIO DI RICINO

Dopo i 60 anni disinfiamma e rinforza le mucose vaginali

La vagina non è un ambiente sterile ma ospita batteri, buoni e cattivi nel giusto equilibrio. Ma, complici anche mucose irritate, è facile che alcuni microrganismi proliferino, provocando cattivi odori, favoriti anche dalle piccole fuoriuscite d'urina, dovute alla lieve incontinenza che può colpire alcune donne già a partire dal climaterio o, in genere, più avanti con l'età. In questi casi, un valido rimedio è l'olio di ricino, ottenuto da una pianta nota tradizionalmente per le sue virtù lassative. Dopo i 60 anni e in post menopausa, quest'olio vegetale si raccomanda per idratare e rinforzare le mucose vaginali, per depurarle e impedire quei fenomeni di macerazione che creano infiammazione.

Come fare. *Avendo una consistenza densa, l'olio di ricino non cola dopo l'applicazione, che va fatta sempre alla sera, un paio di volte alla settimana. Volendo, quest'olio può essere usato come lubrificante.*

L'OLIO DI MANDORLE DOLCI

È il jolly da utilizzare a ogni età

L'olio di mandorle dolci, con la sua consistenza leggera e l'aroma delicato, è un prezioso alleato delle donne di tutte le età. Il suo uso per il benessere intimo è consolidato, tanto che viene utilizzato anche durante la gravidanza e in sala parto come "olio del perineo", per massaggiare lo spazio che si trova fra la vagina e l'ano (è la zona nota anche col nome di pavimento pelvico) ed evitare che si laceri quando il neonato viene alla luce, ma è anche un cosmetico passe partout, indicato come olio da avere sempre in casa, dai 30 anni in avanti, in assenza di particolari problemi. E se può essere usato sul corpo e per i capelli, che mantiene lucidi e folti, un uso particolare è quello per la prevenzione della secchezza vaginale, in un'età quando questa è anche soltanto episodica.

Come fare. *L'olio di mandorle dolci si applica con un leggero massaggio locale, anche in vagina, già a partire dai 40-45 anni, e non appena compaiono le prime avvisaglie del climaterio: ha un'azione riepitelizzante, lubrificante delle pareti della vagina e contrasta la secchezza e il dolore che può insorgere durante i rapporti. Puoi impiegarlo come trattamento di base, un paio di volte a settimana, la sera, dopo l'igiene di routine; l'applicazione va rinnovata prima di ogni rapporto. Procedendo con l'età, l'olio di mandorle dolci può essere alternato con quello di germe di grano.*

Gli “oli del sole” da usare in presenza di disturbi specifici

Oltre ai due oli-base, di mandorle dolci e di ricino, di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti, la natura ti mette a disposizione altri grassi vegetali indicati per prevenire e curare una serie di piccoli “fastidi” più specifici.

Sono oli ottenuti da tre splendidi fiori che sbocciano in estate e che portano dentro di sé il potere rigenerante e l’energia del sole. Scopri quali sono le loro proprietà e utilizzali seguendo le nostre indicazioni.

L’OLIO DI CALENDULA

Indicato per chi ha la cute intima molto sensibile

Capita a molte donne over 50 con la cute molto sensibile di soffrire di fastidio e bruciore durante i rapporti perché le pareti d'ingresso alla vagina si fissurano a causa dello sfregamento, soprattutto quando si usa il profilattico, necessario non solo per prevenire le gravidanze ma anche contro le malattie sessualmente trasmissibili. Per questo problema si può ricorrere all'olio di calendula, ottenuto da un bel fiore arancione, tipico della stagione calda (da non confondere con l'olio essenziale ottenuto dallo stesso fiore). Questo fiore è tra i più delicati e rispettosi della cute, soprattutto di quella molto reattiva o particolarmente sottile e quindi con meno protezione. Oltre a essere antisettico, l'olio di calendula velocizza i processi di riparazione tissutale in presenza di lesioni: possiede infatti proprietà emollienti, lenitive e cicatrizzanti.

Come fare. *Fai delle applicazioni di olio di calendula 1-2 volte al giorno, sempre alla sera. Prosegui per almeno 7-8 giorni.*

L’OLIO DI IPERICO

Contro vaginiti e infezioni da candida

Dal caratteristico colore rosso, l'olio di iperico si prepara a partire da un fiore di colore giallo intenso, un fiore “solare” che veniva raccolto dalle donne nella magica notte di S. Giovanni, fra il 23 e il 24 giugno, poco dopo il solstizio d'estate; era usato come antidepressivo ma soprattutto per preparare degli oleoliti antinfiammatori, ottenuti mettendo a macerare le corolle nell'olio d'oliva. Olio riparatore per eccellenza, l'iperico s'impiegava un tempo durante la quarantena successiva al parto per far cicatrizzare ferite e lacerazioni. Oggi lo si prescrive anche in menopausa, in quanto è portentoso per tenere lontane la candida, le infezioni fungine, le vaginiti e per trattare le irritazioni dovute al contatto della pelle con lo slip che, come regola generale, dev'essere solo di fibre naturali (cotone, lino o seta).

Come fare. *L'impiego dell'olio di iperico richiede un po' di attenzione, perché tinge la pelle e i tessuti. Applicalo con un leggero massaggio, quindi, proteggi la biancheria intima con una pezzuola di cotone o con un salva-slip, e lavati le mani. In genere, basta una settimana di trattamento per risolvere il problema.*

PER L'IGIENE QUOTIDIANA UTILIZZA PRODOTTI CHE SIANO RISPETTOSI DEL PH VAGINALE, RICORDANDO CHE DOPO L'ETÀ FERTILE QUESTO VARIA E DIVENTA PIÙ NEUTRO. QUINDI SE IN ETÀ FERTILE I DETERGENTI DEVONO AVERE UN PH VICINO AL 5, IN MENOPAUSA È MEGLIO LO ABBIANO VICINO AL 7.

L’OLIO DI ELICRISO

Ringiovanisce e ripara le microlesioni vaginali (utile anche per le ragadi)

Sulle scogliere che si affacciano sul Mediterraneo, in Sicilia, in Sardegna e in particolare in Corsica, dove è noto come l'Immortelle (l'Immortale), l'elicriso viene considerato un vegetale antiage e utilizzato per produrre un unguento profumatissimo, dalla fragranza simile alla liquirizia. L'elicriso è un incredibile concentrato di antiossidanti e, applicato su pelle e mucose, facilita la guarigione delle lesioni. È l'olio adatto per le donne (soprattutto dopo i 60 anni) che spesso soffrono di lacerazioni nella cosiddetta “forchetta”, il lembo di pelle esterno fra vagina e ano, ma anche di ragadi anali ed emorroidi.

Come fare. *L'olio di iperico si applica alla sera con un massaggio delicato, anche per lunghi periodi, soprattutto se i disturbi tendono a ripresentarsi con una certa frequenza.*

Arricchisci il semicupio serale con gli oli di oliva e camomilla

Con la fine dell'età fertile, le mucose vaginali diventano sensibili o tendono a infiammarsi, scatenando spesso prurito e fastidio per effetto del contatto con la biancheria intima. Ecco perché è utile alternare 2-3 volte alla settimana il normale lavaggio intimo con un semicupio arricchito con dell'olio d'oliva, che ha un'azione emolliente: per prepararlo, aggiungi all'acqua leggermente calda ma non bollente (una certa temperatura serve per favorire l'apporto di sangue ai tessuti danneggiati e ridurre, di riflesso, l'infiammazione) un cucchiaino di sale, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 2 gocce di olio essenziale di camomilla: mescola bene ed esegui il lavaggio.

Fa bene perché. *Il sale ha un'azione disinfettante, l'olio d'oliva nutre i tessuti e la camomilla è un'essenza lenitiva, perfetta per trattare le zone intime: quando ti lavi, cerca invece di evitare oli essenziali troppo aggressivi che, soprattutto in caso di infiammazione, provocano bruciore.*