

natural
BEAUTY

CURARE LA PELLE



ANNA TRINK

Specialista in dermatologia e venereologia presso il Poliambulatorio San Luca di Udine.

Scrivete a natural@cairoeditore.it

Sapone intimo o normale?

Usa sempre detergenti specifici: quelli normali alterano la flora batterica vaginale. Evita anche quelli contenenti profumo, che possono irritare: per deodorare e rinfrescare basta che il prodotto contenga estratti di mentolo o eucalipto. Risciacqua sempre con abbondante acqua, perché i residui di sapone possono irritare, e non eccedere con l'igiene, che altera la flora vaginale. Infine, lava sempre separatamente ano e vagina, in modo che i batteri dell'intestino non transitino fino ai genitali causando infezioni.

La dieta evita le infezioni?

No, ma un'alimentazione ricca di fibre, frutta e verdura mantiene in buona salute la flora batterica vaginale. I probiotici stimolano la crescita di batteri buoni e lattobacilli, mentre zuccheri e lieviti vanno limitati: possono favorire la proliferazione di funghi come la *candida*.

LE GUIDE DEL DERMATOLOGO INTIME ATTENZIONI QUOTIDIANE

I detergenti specifici a ogni età e i gesti per mantenere sana l'area genitale

1 Quale detergente scelgo?

A ogni fase della vita della donna corrispondono prodotti specifici, perché l'ambiente vaginale cambia in base all'attività degli ormoni.

2 In che modo?

Gli ormoni femminili estrogeni modificano il grado di idratazione e il livello di acidità, il pH, dei genitali. Il pH è una scala che va da 0 a 14 e indica l'acidità di una soluzione: 7 indica quelle neutre, i numeri da 0 a 7 quelle acide, quelli da 7 in poi le soluzioni non acide o *alcaline*. Ogni parte del corpo ha un pH specifico, comprese quelle intime.

3 Questo cambia con l'età?

Sì. Durante l'infanzia il pH genitale è neutro, quindi i detergenti devono avere questo valore riportato in etichetta. Con la pubertà, per effetto degli estrogeni, il pH cambia.

4 Come?

I primi cicli mestruali rendono l'ambiente vaginale più acido, per proteggerlo dalle infezioni. Proliferano i bacilli di Döderlein, batteri buoni che producono acido lattico protettivo per i genitali: li si mantiene in salute con detergenti a pH acido, compreso tra 3,5 e 4,5, da usare durante tutta l'età fertile.

5 Anche durante il ciclo?

No. In quei giorni è meglio optare per detergenti con pH meno acido e antibatterici naturali come salvia e timo: il pH, infatti, è quasi neutro, e il rischio di infezioni aumenta.

6 E invece in gravidanza?

I livelli di estrogeni aumentano in modo esponenziale, aumentando le secrezioni vaginali e rendendo



l'ambiente vaginale ancora più acido: il pH è intorno a 3. Nei nove mesi, scegli detergenti a pH acido arricchiti con antibatterici naturali.

7 E in menopausa?

Per effetto del calo di estrogeni, il pH diventa quasi neutro. In più, la vagina è meno idratata, aumentano secchezza e irritazioni e si è più esposti alle infezioni. Usa detergenti a pH acido con fitoestrogeni, aloe, glicerina o hamamelis, idratanti. In caso di prurito, prodotti lenitivi con camomilla, malva, olio di enotera.

8 Che fare in caso di infezioni o perdite?

Rivolgiti sempre al ginecologo. Odori, bruciore e irritazioni sono sintomo di infezioni, e richiedono terapie e anche prodotti per la detersione ad hoc. Sconsiglio anche i gel antiprurito.

9 Perché?

Alleviano il fastidio, ma possono ritardare o complicare la diagnosi.

10 Sono utili le lavande?

Si fanno solo se le prescrive il ginecologo, perché alterano la flora batterica vaginale. Non vanno fatte d'abitudine dopo i rapporti sessuali: se hai il timore di esporti a infezioni basta utilizzare, prima e dopo, detergenti a base di tea tree o altri antimicrobici naturali.

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

DELICATO RITUALE

Per l'igiene di tutti i giorni c'è il detergente a base di aloe vera. Lenisce, protegge e aumenta le naturali difese della pelle. Contiene anche acido lattico, che aiuta a mantenere costante il fisiologico pH della cute, e tensioattivi vegetali che detergono senza irritare.

• **Detergente intimo delicato Aloe, Equilibra** (4,20 euro).



NELL'ETÀ DEL PASSAGGIO

Perdita di elasticità e secchezza vaginale sono tipiche in menopausa. Per alleviare fastidio e prurito vulvare ci vuole un prodotto specifico. Scegli il detergente con estratti di camomilla, rinfrescante e lenitiva. Rispetta la maggiore sensibilità delle mucose e il pH vaginale neutro.

• **Detergente intimo Poligyn, Saugella** (15,50 euro).



DA TENERE IN BORSA

Fuori casa, la salvietta diventa un valido sostituto di acqua e detergente. Con propoli, aloe vera, calendula, camomilla e olio di enotera, dona freschezza ed è dermatologicamente testata per pelli sensibili.

• **Salviettine intime lenitive Intima+, Dermalensitive** (1,80 euro).



LO SCUDO DELLE ERBE

Per una protezione costante e delicata in viaggio, in piscina o dopo la palestra, c'è il detergente con oli essenziali di tea tree. Contiene anche estratti di aloe vera bio e malva, lenitivi.

• **Detergente intimo VitaDerm, BiosLine** (8 euro).



Sumrav Photo