

OGGI LA CANDIDA SI CURA CON DOLCEZZA

Questo disturbo ti fa passare la voglia di fare l'amore. Ma puoi eliminarlo con tre strategie nuove. Se le segui tutte, il risultato sarà più rapido

di ROSSANA CAVAGLIERI scrivile a dminforma@mondadori.it

È estate, la voglia di fare l'amore è alle stelle ma un banalissimo fungo, la candida albicans, può spegnerla. Succede a otto donne su dieci con problemi di candidosi che, secondo un recente sondaggio promosso dalla Società italiana di ginecologia e ostetricia, preferiscono rinunciare al sesso piuttosto che soffrire ancora di più per il bruciore. In realtà, è possibile correre ai ripari. Ecco come.

L'ESSENZA DI CHIODI DI GAROFANO FA SCOMPARIRE BRUCIORE E PRURITO

«L'eugenolo, l'olio essenziale che si ricava dai chiodi di garofano, ha proprietà antimicotiche e antinfiammatorie» spiega Stefania Piloni, ginecologa esperta di terapie naturali a Milano. «In pratica, impedisce al fungo di attaccarsi alle mucose, producendo un biofilm che ne blocca la proliferazione. La sua azione è veloce, quasi più rapida delle comuni creme antibiotiche, tanto che in un paio di giorni sia il bruciore sia il prurito cessano».

LA CURA Si basa su preparati a base di eugenolo miscelato con olio di mandorle dolci come il Kandidol, che trovi in farmacia. Ne basta una piccola quantità sulle parti intime e sull'ano 3 volte al giorno per 5-6 giorni. Non usare l'essenza pura: è molto irritante.

IL FIORE AUSTRALIANO RIPULISCE L'INTESTINO

Anche il tuo partner si può infettare: succede nel 76 per cento delle coppie, che così finiscono per passarsi e ripassarsi il fungo con un effetto ping pong. «Per questo è importante curarsi insieme» raccomanda Stefania Piloni. «La candida va eliminata dall'intestino, che è il serbatoio in cui prolifera per poi passare ai genitali. Puoi intervenire utilizzando il fiore australiano Spinifex che elimina anche gli altri virus e batteri».

LA CURA Prendete tutti e due 4 gocce 4 volte al giorno di Spinifex, in vendita in farmacia, per almeno

Per ridurre la possibilità di prendere la candida, i ginecologi consigliano di non indossare indumenti troppo aderenti, di seguire un'alimentazione equilibrata e di usare il profilattico.

un mese. L'ideale è associare anche degli integratori di acido caprilico e di probiotici, che aiutano a ristabilire l'equilibrio della flora intestinale.

GLI SLIP SPECIALI PREVENGONO L'INFEZIONE

Sembra incredibile, ma può bastare cambiare tipo di slip per debellare una candida che resiste anche agli antibiotici. Il modello in questione è in fibroina di seta medicata e lo ha brevettato un'azienda italiana. «Il loro uso aiuta a contrastare la colonizzazione del fungo e previene la ricomparsa della candida» precisa Paolo Scollo, presidente della Società italiana di ginecologia e ostetricia. «Senza contare che l'effetto curativo del tessuto resiste ai lavaggi». Chi ha infezioni vaginali dovrebbe usarli costantemente per prevenire recidive e, soprattutto, quando c'è l'infiammazione.

LA CURA Gli slip sono in vendita online su dermasilkintimo.com a partire da 40 euro. Il consiglio è di lavare questo capo semplicemente con dello shampoo per evitare residui di detersivo.

