



AFFEZIONI “INTIME”

Quando innocuità fa rima con libertà... (...di scegliere come curarsi)

DAL DISEQUILIBRIO DELLE MUCOSE

AL RISCHIO DI CONTAMINAZIONE MICROBICA

Le problematiche che frequentemente affliggono la mucosa intima femminile portano con sé sintomi inequivocabili e ben riconoscibili: irritazioni, bruciori, pruriti, arrossamenti, fastidi, spesso accompagnati da secrezioni vaginali anomale. Nella maggior parte dei casi ciò è dovuto alla proliferazione di microrganismi di origine micotica, batterica e, anche se con incidenza minore, virale o parassitaria. Nel caso di affezioni micotiche, i maggiori responsabili sono i funghi del genere *Candida* (coinvolti nel 70-75% delle vaginiti acute, con tendenza spesso a recidivare), mentre i principali imputati chiamati in causa nelle affezioni batteriche sono la *Gardnerella vaginalis* e i batteri provenienti dal serbatoio fecale (*Escherichia coli*, *Streptococco faecalis*, ecc.). Più rare, ma comunque possibili, le affezioni di origine virale (l'*Herpes genitale* e il *Papilloma virus* sono gli esempi più significativi) o parassitarie (ad esempio causate dal *Trichomonas vaginalis*). Per capire come prevenire e curare queste affezioni è bene innanzitutto comprendere che la predisposizione alle affezioni intime è legata non solo al venir meno dell'equilibrio dell'ecosistema della mucosa vaginale (alterazione del pH, scarsa presenza di lattobacilli, ecc.) ma è anche strettamente collegata (soprattutto nel caso di *Candida*, ma non solo) al disequilibrio della flora microbica intestinale. L'approccio prescelto dovrà pertanto agire ad entrambi i livelli, assicurando efficacia ed, al tempo stesso, assoluta innocuità.

IL NETWORK TRA LE MUCOSE

Le mucose delle parti intime e la mucosa intestinale sono strettamente correlate, anche se anatomicamente separate: una sorta di network, che origina a livello intestinale, influenza infatti direttamente ed indirettamente lo stato di salute o non salute delle parti intime. In ciò, un ruolo fondamentale è svolto dalla flora microbica, il cui equilibrio (stato di “eubiosi”), non solo ostacola direttamente l’invasione da parte di eventuali patogeni, ma favorisce, inoltre, la corretta funzionalità del sistema immunitario presente sotto le mucose. Equilibrio della flora fisiologica significa perciò anche equilibrio (e quindi prontezza di risposta) del sistema immunitario, deputato alla difesa locale (e generale); viceversa, disequilibrio intestinale si traduce in propensione alle affezioni (intestinali ed intime). Un punto chiave è quindi comprendere che la mucosa vaginale non può proteggersi a lungo dalle infezioni se manca l’efficienza della flora fisiologica intestinale (e locale) e del sistema immunitario sotto-mucosale! Come già accennato, un ulteriore tassello che chiarisce ancor più la stretta relazione tra parti intime ed intestino riguarda la Candida. Questo micete infatti, pur essendo frequentemente responsabile di sintomi a livello delle parti intime, ha la sua “vera residenza” nell’intestino tenue; è lì infatti che, a causa di alimentazione errata ed abuso di farmaci, può proliferare oltre misura in forma patogena, arrivando poi a contaminare altri distretti corporei, in primis le mucose delle parti intime. Infine, la vicinanza anatomica tra la mucosa ano-rettale e la mucosa uro-genitale fa comprendere che quanto più la flora fisiologica intestinale è in disbiosi, tanto più è facile che i microrganismi presenti in grandi quantità nelle feci (*Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Streptococco faecalis*, ecc.) possano contaminare le mucose vulvari e vaginali. Stando così le cose è evidente che, al fine di prevenire e risolvere le affezioni intime, è sempre necessario agire non solo a livello locale, ove il sintomo si manifesta, ma anche a livello intestinale, puntando in entrambi i casi ad efficacia ed innocuità. Ciò è possibile grazie all’impiego di formulazioni specifiche a base di estratti vegetali; tra tutti, in particolare, la Natura ci ha donato un rimedio che, pur essendo innocuo sulle mucose, è in grado di contrastare efficacemente qualsiasi causa, microbica o non, possa essere responsabile di alterazioni, proteggendo da ulteriori squilibri o disarmonie. Stiamo parlando dell’Estratto di semi di Pompelmo che, per il suo inconfutabile ruolo nella risoluzione (e nella prevenzione) delle affezioni intime, può essere a onor del vero definito “l’amico delle donne”.

L'ESTRATTO DI SEMI DI POMPELMO: L'AMICO DELLE DONNE!

L’Estratto di semi di Pompelmo, ricavato dai semi del *Citrus paradisi*, molto conosciuto anche con la sigla GSE (dall’inglese Grapefruit Seed Extract), è dotato dell’eccezionale capacità di

essere attivo sia su miceti (ad esempio la *Candida*), sia su batteri che possono determinare infezioni alle parti intime (*Gardnerella vaginalis*, *Escherichia coli*, *Streptococchi*, *Sfafilococchi*, persino *Gonococchi*), sia su numerosi virus e parassiti (tra questi ultimi è infatti nota l'attività del GSE nei confronti della *Tricomonas vaginalis*, anch'essa possibile causa di affezione intima). Un unico rimedio per un'efficacia completa! Sembra incredibile, non è così? Eppure è tutto vero: l'Estratto di semi di Pompelmo ha proprietà antimicrobiche ad ampio spettro (su batteri, miceti, parassiti, persino alcuni virus), riconosciute non solo da Laboratori ed Istituti di tutto il mondo, ma confermate anche da oltre vent'anni di successi su milioni e milioni di donne. E non è finita qui: la sua efficacia si unisce, in primis, ad un'straordinaria "selettività" (il GSE, infatti, agisce sui patogeni senza intaccare significativamente la flora microbica fisiologica delle mucose, anzi ne permette la ricolonizzazione benefica). Inoltre, recenti ricerche hanno evidenziato le spiccate virtù citoprotettive dell'Estratto di semi di Pompelmo, avvalorandone ancor più l'utilizzo a livello di mucose. Efficace su qualsiasi agente microbico e, al tempo stesso, innocuo, il GSE può quindi essere utilizzato, in tutta sicurezza, sia in caso di affezione, sia in prevenzione. Ovviamente va inserito ai dosaggi adeguati e nelle forme farmaceutiche più adatte, specifiche e differenziate per l'uso intestinale/sistemico e locale.

L'AZIONE INTESTINALE E SISTEMICA

Come anticipato, per risolvere le affezioni intime, oltre ad agire localmente, è necessario bloccare la proliferazione di microrganismi patogeni a livello intestinale, per evitare la diffusione degli stessi nelle parti intime. Ciò si realizza con tre attività sinergiche:

- **contrastare direttamente i patogeni intestinali** grazie ad estratti vegetali specifici con azione antimicotica ed antibatterica (GSE, Tabebuja, Rosmarino), esercitando contemporaneamente attività immunomodulante (per la presenza di *Uncaria*) e stimolando la crescita di lattobacilli e bifidobatteri intestinali (grazie ai prebiotici, quali i Frutto-oligosaccaridi). I funzionali sopra elencati sono racchiusi in un prodotto, in tavolette deglutibili, disponibile nel mercato salutistico in confezione da 60 tavolette. Modo d'uso: 3 tavolette al dì per i primi 5 giorni, 4 tavolette al dì per i 5 giorni seguenti, 6 tavolette al dì fino al completamento di 1-2 mesi di trattamento (1 mese in caso di singolo episodio acuto e 2 mesi in caso di affezioni recidivanti).

- **favorire la colonizzazione da parte dei lattobacilli** (naturali antagonisti, in particolare, della *Candida*) grazie ad un integratore a base di *Lactobacillus acidophilus*, disponibile in capsule contenenti ciascuna 10 miliardi, in confezione da 30 capsule (uso: 1 capsula al dì lontano dai pasti, per 2 mesi).

- **seguire una dieta adeguata**, finalizzata a promuovere l'eubiosi intestinale ed a disintossicare l'organismo. A tal fine si raccomanda di: eliminare: zuccheri, carboidrati raffinati, latte e latticini, carni rosse, cibi industriali, alcolici; consumare con cautela: cereali contenenti glutine, soprattutto se raffinati, carni bianche, uova (in ogni caso solo biologiche), frutta troppo zuccherina; prediligere: ortaggi di stagione (preferibilmente da assumere crudi), frutta poco zuccherina, cereali integrali e pseudo-cereali senza glutine, pesce di piccola taglia e di mare aperto (non più di 2-3 volte alla settimana), legumi e altre fonti di proteine vegetali (tofu, tempeh, ecc.), "latte" e "yogurt" vegetali (soia, riso, kamut, quinoa, ecc.), semi oleaginosi. Adottare questo stile di vita alimentare può essere inizialmente difficile, tuttavia i benefici cui porta sono di gran lunga superiori ai "sacrifici". Raccomandiamo di seguire questo schema alimentare, per tutta la durata del trattamento, a tutte coloro che soffrono di affezioni acute e anche in prevenzione, soprattutto a chi va incontro frequentemente a recidive.

L'AZIONE LOCALE: IGIENE INTIMA VULVARE E VAGINALE

Vediamo ora come agire a livello locale, ove si manifestano il fastidio e il disagio legati all'affezione, di qualsiasi natura essa sia. Non vi è dubbio che ogni donna desideri poter risolvere i sintomi il più rapidamente possibile utilizzando prodotti che siano innocui sulle mucose e, come tali, assolutamente sicuri, anche per un uso prolungato. Il consiglio per un approccio che possa essere veramente completo e risolutivo, parte sempre dall'igiene intima, che dovrà essere accurata e delicata assieme. Fa al caso nostro la formulazione di un **detergente intimo**, disponibile, in commercio in ambito salutistico, in confezioni da 200 e da 400 ml, a base di Estratto di semi di Pompelmo e Calendula, regolato a pH fisiologico grazie all'Acido lattico e caratterizzato da un basso potere schiumogeno (per l'impiego di tensioattivi delicati che garantiscono una deterzione che risulta al tempo stesso piacevole, delicata ed efficace, adatta sia per l'igiene quotidiana, sia, come coadiuvante, in presenza di affezioni).

Raccomandate anche le **lavande vaginali** a base di Estratto di semi di Pompelmo, Calendula e Aloe vera, bilanciate a pH 4.5 (fisiologico pH endovaginale) grazie all'Acido lattico ed arricchite dalla presenza di lattobacilli (*L. sporogenes* e *L. acidophilus*) per favorire la ri-colonizzazione benefica e difensiva della mucosa; tali lavande sono ideali per la cura e la prevenzione di qualsiasi tipologia di affezione della mucosa vaginale determinata da miceti, batteri, virus o parassiti o di natura irritativa e/o infiammatoria. Sono disponibili, in commercio in ambito salutistico, in confezione da 4 lavande monouso, con cannula incorporata (a garanzia della massima igiene), già pronte per l'utilizzo.

Infine, per un'azione locale antimicrobica che possa persistere

nel tempo, garantendo un'azione prolungata dell'Estratto di semi di Pompelmo e dei principi vegetali inseriti e amplificandone quindi l'efficacia, in totale innocuità e sicurezza d'uso, **non può mancare la formulazione "intima" più apprezzata dalle donne, che si rivela senz'altro essere, per praticità e confort di utilizzo, l'ovulo vaginale.**

GLI OVULI VAGINALI COMPLETAMENTE VEGETALI

In commercio, in ambito salutistico, sono disponibili ovuli vaginali a base di **Estratto di semi di Pompelmo** e componenti vegetali. In essi le proprietà antimicrobiche del GSE sono rafforzate dalla presenza dell'olio ricavato dalle foglie di **Melaleuca alternifolia**, meglio noto come Tea tree oil, le cui spiccate virtù antibatteriche ed antimicotiche costituiscono un'ulteriore garanzia di efficacia su qualsiasi agente microbico possa essere responsabile di un'affezione vaginale. Con funzionalità prettamente lenitive ed emollienti sono inoltre inseriti l'estratto di **Calendula**, il gel d'**Aloe** e l'olio di **Enotera**, che contribuiscono a donare un rapido e prolungato sollievo. I principi vegetali sopra descritti sono inseriti in un involucro in soft gel, realizzato impiegando esclusivamente polisaccaridi di origine vegetale, senza traccia alcuna di gelatina animale (la formulazione è quindi adatta anche ai vegani!). Tale involucro, particolarmente affine alle secrezioni intime femminili, non solo contiene e protegge i funzionali vegetali, ma va anche considerato come un vero e proprio funzionale, grazie soprattutto al suo contenuto in **Carragenina**. Recenti scoperte hanno infatti evidenziato che tale polisaccaride, estratto da una tipologia di alghe rosse tipiche dell'Atlantico settentrionale, è in grado di esercitare una spiccata attività protettiva antivirale. In particolare la Carragenina è stata vista avere attività inibitoria nei confronti dei più diffusi virus a trasmissione sessuale: HPV (papillomavirus), HSV-2 (virus responsabile dell'Herpes genitale) e anche il temutissimo HIV (*Carrageenan is a potent inhibitor of papilloma virus infection, 2006; Carrageenan-based gel retains limited anti-HIV-1 activity 8-24 hours after vaginal application by HIV-infected women, 2012*). Gli ovuli vaginali qui descritti, inoltre, favoriscono il riequilibrio del pH vaginale, mantenendolo tra 4.5 e 5.0, indispensabile ai fini della prevenzione di qualsiasi affezione ginecologica. **Non vi sono dubbi che una formulazione così garantisca efficacia e totale sicurezza:** gli ovuli vaginali a base di GSE, completamente vegetali, sono infatti ideali in fase di trattamento, per risolvere rapidamente, e perfetti anche in prevenzione, da utilizzare a cicli oppure in caso di situazioni a rischio (stress, dieta sbilanciata, assunzione obbligata di farmaci, ecc.). Sono disponibili in commercio in confezione in blister da 10 ovuli vaginali, completamente vegetali, senza conservanti, senza coloranti, senza profumo, senza glutine e senza OGM, a garanzia ulteriore di totale innocuità.

Di seguito riportiamo un breve vademecum per il corretto utilizzo degli ovuli vaginali completamente vegetali:

- in presenza di bruciori, pruriti, arrossamenti, perdite intime di varia origine e natura si consiglia di utilizzarli per 10-20 giorni consecutivi (un ovulo ogni sera, prima di coricarsi). Al trattamento si consiglia di far seguire uno dei due approcci di prevenzione sotto elencati, differenziati a seconda della propria predisposizione alle recidive.

- in caso di media o frequente predisposizione ad affezioni recidivanti (da 2 a 4 episodi all'anno) si raccomanda di effettuare periodicamente un ciclo completo di prevenzione (sempre applicando un ovulo alla sera), per 10 giorni consecutivi. Per i primi 2-3 mesi si consiglia di ripetere il ciclo ogni mese, diradandone poi l'utilizzo nei mesi successivi (un ciclo ogni 3 mesi).

- in caso di bassa predisposizione ad affezioni vaginali (meno di 2 episodi all'anno), si raccomanda invece di effettuare un ciclo preventivo completo ogni 3-6 mesi.

In ognuna di queste situazioni, per tutto il periodo di utilizzo degli ovuli, si raccomanda di effettuare, al mattino al risveglio, un lavaggio vaginale, utilizzando le apposite lavande, a base di Estratto di semi di Pompelmo, precedentemente descritte.

DALLA NATURA, LA SICUREZZA DI POTER "SCEGLIERE COME CURARSI"

Questa breve trattazione è stata scritta con lo scopo di aiutare le donne a scegliere, consapevolmente, liberamente e in piena sicurezza, l'approccio naturale più adatto per risolvere le affezioni intime. La scelta delle formulazioni consigliate si è basata su un **principio fondamentale ed imprescindibile: efficacia associata ad assoluta innocuità**; non vi è dubbio che ciò sia possibile solo utilizzando rimedi naturali, in associazione ad uno stile di vita, soprattutto alimentare, adeguato. Ci auguriamo che ciò possa aiutare sempre più donne a sentirsi libere di scegliere autonomamente per la propria salute intima, in piena libertà.

AVVERTENZA: I contenuti di questa guida, frutto di ricerche accurate da parte di esperti di fitoterapia, sono stati redatti a scopo di informazione e di approfondimento, senza la pretesa di sostituire in alcun modo la diagnosi e il consiglio del medico. Il nostro unico fine è di raccogliere, approfondire e divulgare informazioni riguardanti l'impiego di estratti vegetali che possano risultare utili nel trattamento di svariate problematiche salutistiche e nel miglioramento dei sintomi ad esse connesse.

Per ulteriori approfondimenti e consigli e per ricevere informazioni sui prodotti in commercio e sulla loro reperibilità, contattare:

info@sostenitorinaturalecurativo.it
www.sostenitorinaturalecurativo.it

A cura di: Sostenitori del Naturale Curativo

Rev.00