

# Come sentirsi freschi, puliti e sani

Una corretta igiene intima è fondamentale per la cura del proprio corpo, sia per le donne sia per gli uomini • Ecco alcuni accorgimenti da seguire

di Ida Bini



- 1) Lady Presteril Actigel di Corman è un prodotto intimo in gel che riduce infiammazioni e pruriti.
- 2) Studiato per chi pratica sport, Infasil Intimo Attivo di Procter & Gamble è un detergente con un ingrediente antibatterico che dà la massima freschezza.
- 3) Saugella Uomo di Rottapharm è un detergente studiato apposta per l'igiene intima maschile, antibatterico e lenitivo.
- 4) È firmato Fissan Family di Sara Lee il detergente intimo Fresca Delicatezza. È protettivo e riequilibrante.
- 5) È a base di camomilla il detergente Intima Roberts di Manetti & Roberts, calmante e lenitivo. È ideale sia per le mamme sia per le figlie, anche giovanissime.
- 6) Si chiama Intiley il detergente intimo del Dottor Ciccarelli a base di acido lattico, alfa bisabolo, betaina ed estratto di aloe e di lavanda. È disponibile anche in comode salviette.
- 7) Protegge da arrossamenti e irritazioni Dove Igiene Intima, detergente fresco e delicato.
- 8) Vagisil Cosmetic Plus di Combe è un detergente intimo a base di olio essenziale del tè verde che ha proprietà antibatteriche. Elimina gli odori sgradevoli.
- 9) Chilly Micogyn di Chilly Pharma è una mousse detergente intima che lenisce i pruriti e protegge dai batteri. Chilly sostiene il progetto Pangea ("Nel mio intimo c'è la vita") a difesa dei diritti delle donne dell'India.



## I NOSTRI CONSIGLI

Le piante sono amiche dell'igiene intima; non è un caso che molti detergenti siano a base di salvia, camomilla o timo. Attenzione, però, perché quando si parla di deterzione e di idratazione delle parti intime bisogna tenere presente che si tratta di zone molto delicate, quindi oli ed essenze non devono mai essere applicati,

puri, a contatto diretto con le mucose, ma diluiti in acqua o, a seconda dell'essenza scelta, in aceto di mele.

- L'igiene intima è fondamentale anche durante la gravidanza, ma è necessario scegliere un detergente specifico per la gravidanza o per pelli sensibili, ad azione lenitiva e decongestionante.

**P**er sentirsi freschi e puliti, ma anche per prevenire piccoli fastidi come irritazioni, infiammazioni e bruciori, l'igiene intima è una parte integrante della cura di sé. È un gesto necessario che deve essere eseguito in modo corretto e con prodotti che rispondano a certi requisiti e che rispettino le difese naturali intime.

Per curare la propria igiene intima, ci si può lavare con il normale sapone o è necessario usare detergenti specifici?

Lo chiedo al dottor Marco Rossi, presidente della Società italiana di sessuologia e di educazione sessuale e del Centro di medicina sessuale di Milano.

«Sarebbe meglio non usare il sapone o i detergenti in generale, perché sono troppo aggressivi. Consiglio, invece, di utilizzare prodotti specifici per l'igiene intima, clinicamente testati e che abbiano un grado di acidità (il cosiddetto pH) simile a quello della pelle e delle mucose. In particolare sarebbe bene scegliere un prodotto, fra quelli disponibili, che corrisponda alle proprie esigenze particolari: per esempio con proprietà lenitive oppure con ingredienti antibatterici che aumentano la sensazione di freschezza».

«Quante volte al giorno occorre lavarsi?».

«L'ideale è lavare le parti intime due o tre volte al giorno, o anche più frequentemente se ne sente il bisogno, come, per esempio, durante il ciclo mestruale per evitare bruciori o infiammazioni, ricordandosi di

utilizzare sempre prodotti efficaci come detergente e allo stesso tempo che rispettino le naturali difese del corpo. Inoltre, a chi conduce una vita attiva e sta fuori casa tutto il giorno, consiglio di usare detergenti specifici che aiutino a rinfrescarsi in ogni situazione».

## No all'abbigliamento intimo sintetico

«Ci sono indumenti che causano irritazioni alle parti intime?».

«Quando si indossano capi d'abbigliamento intimo sintetici è possibile che i germi si riproducano per l'aumento della temperatura e della sudorazione. Quindi consiglio di non indossarli ma in ogni caso, per evitare la proliferazione di batteri, suggerisco di curare attentamente l'igiene intima con prodotti che garantiscano la massima freschezza in ogni situazione».

«È vero che lo sport espone a maggiori irritazioni intime?».

«Lo sport fa sempre bene ma per quanto riguarda le zone intime consiglio di fare attenzione e di seguire alcuni accorgimenti. L'attività fisica, infatti, comporta un aumento della temperatura e della sudorazione e gli spogliatoi e le docce comuni possono essere fonte di proliferazione di germi e di batteri. Pertanto raccomando di curare la propria igiene intima con prodotti specifici che siano delicati e che contengano ingredienti antibatterici naturali».

«È importante che anche i ragazzi curino la propria igiene personale?».

«Certo. L'igiene intima è fondamentale per tutti».