

Usate la lavanda per essere freschi e profumati

Per l'igiene intima potete usare qualche goccia di olio di lavanda oppure di tiglio o di timo • Contengono sostanze che lasciano un profumo delicato sulla pelle



1) Il Detergente Intimo Extra delicato di Aveeno è studiato per idratare la pelle perché contiene avena colloidale, cioè una sostanza che ha proprietà emollienti e lenitive. 2) Intimaid Mentolo di Aloedermal è un detergente per l'igiene intima che, grazie alla presenza del mentolo, dona un piacevole senso di freschezza e di benessere alla pelle. 3) Dermo Protect attivo For Men di Neutro med è un detergente intimo con pH fisiologico 5,5, che contiene estratto di timo e che quindi aiuta a detergere la pelle mantenendola idratata, morbida e nutrita. 4) Clogin mousse di Sakura è un detergente intimo a base di estratto di semi di pompelmo, calendula e camomilla, che ha un'azione antibatterica e antimicotica naturale. 5) Intimo Lenitivo di Infasil è un detergente che aiuta ad alleviare il fastidio dovuto alla secchezza delle parti intime, lasciando una sensazione di sollievo sulla pelle. 6) Le pratiche Salviettine intime di Lycia con pH 3,5 sono perfette per la detersione intima, perché contengono olio naturale di mandorla, ideale per idratare. 7) Mifluor di Sandoz è un gel che, grazie alle proprietà idratanti ed emollienti, tiene lontani alcuni fastidiosi disturbi dovuti a secchezza delle parti intime, come il bruciore e il prurito.



I NOSTRI CONSIGLI

Per asciugare le parti intime, usate sempre asciugamani di cotone al cento per cento, poiché si tratta di un tessuto naturale delicato.

- L'asciugamano che utilizzate deve essere strettamente personale, per evitare il rischio di trasmettere eventuali infezioni. Inoltre

va cambiato spesso, almeno una volta alla settimana.

- È importante anche usare biancheria intima in cotone oppure in seta, cioè in fibre naturali, che non irritano la pelle.

- Per evitare arrossamenti è utile non indossare mai pantaloni troppo stretti.

Per sentirsi sempre puliti e sani e per evitare fastidiosi arrossamenti o irritazioni suggerisco di curare l'igiene intima seguendo alcune semplici regole. Consiglio di lavarsi almeno una o due volte al giorno, usando un detergente specifico e non il sapone normale, e alcune sostanze naturali. Inoltre raccomando di lavarsi nel modo giusto e usando acqua tiepida. Infine bisogna asciugarsi con attenzione, tamponando e non sfregando con l'asciugamano».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la società di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e autore dei libri *Per la tua pelle* e *Botulin free*, editi da Sperling e Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come curare l'igiene intima in modo da evitare fastidiosi disturbi e sentirsi freschi per tutto il giorno, e gli chiediamo: «Quale detergente specifico consiglia per le parti intime?».

«La normale saponetta è troppo aggressiva, consiglio quindi un sapone con il pH, cioè il grado di acidità, leggermente acido per contrastare il proliferare dei batteri», spiega il professor Di Pietro. «Raccomando in particolare, al momento dell'acquisto, di controllare sull'etichetta del detergente intimo che questo abbia un pH compreso fra 3,5 e 5,5, lo stesso delle mucose intime. Suggerisco di lavarsi versando nell'acqua del

bidet qualche goccia di olio essenziale di lavanda, di tiglio o di timo: contengono, infatti, sostanze che donano alla pelle un profumo leggero e delicato. In caso di irritazioni e di arrossamenti, consiglio invece un altro accorgimento naturale: l'olio di melaleuca, disponibile in erboristeria. Ricavato da una pianta australiana, è un olio che si può usare in gocce nel bidet o applicare direttamente sulle parti intime: la sua particolarità è che ha un ottimo potere disinfettante e lenitivo».

«L'acqua deve essere tiepida»

«Come consiglia di lavarsi e perché è importante usare l'acqua tiepida?».

«Il movimento corretto da fare è iniziare dalla parte davanti e poi passare a quella dietro e non il contrario poiché si rischia di trasportare i batteri da una zona all'altra», dice il professor Di Pietro. «Usate l'acqua tiepida perché quella troppo calda o troppo fredda compromette l'equilibrio della flora batterica delle parti intime, abbassa le difese e predispone alle infezioni. Raccomando poi di asciugarsi bene per evitare che rimangano residui di umidità, che sono terreno fertile di batteri».

«Infine perché per asciugarsi consiglia di tamponare con l'asciugamano e non di strofinare?».

«Per non creare irritazioni. La pelle delle parti intime è molto più delicata di quella di altre parti del corpo».



Il professor Antonino Di Pietro