

# AntiAge

*L'arte di restare giovani*

**Il segreto per dimostrare 10 anni di meno**

## La depurazione è meglio del lifting

**Ecco come spazzar via  
dal fegato le tossine  
che fanno invecchiare**

**RIFIORIRE CON I GERMOGLI**  
Sono fondamentali in primavera  
per articolazioni, intestino e pelle

**RINGIOVANIMENTO VAGINALE**  
Le vitamine e i rimedi naturali  
che regalano il benessere intimo

**ARGILLA ROSSA, GIALLA, BLU...**  
Scegli quella giusta per togliere le rughe,  
snellire le gambe e rinforzare i capelli



**Indagine: perché fare progetti è il miglior antiage**



# RINGIOVANIMENTO VAGINALE

## una scelta di salute

Le soluzioni naturali, le nuove tecniche e i prodotti indispensabili per reidratare e rinnovare i tessuti endovaginali. Così si contrastano irritazioni e disturbi ginecologici e si ritrova un nuovo piacere intimo

A CURA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI**, GINECOLOGA E OMEOPATA PRESSO L'AMBULATORIO DI MEDICINA NATURALE PER LA DONNA ALL'OSPEDALE S. RAFFAELE RESNATI DI MILANO; DOCENTE DI FITOTERAPIA ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO



**Q**uando si parla di antiage, di solito si pensa subito alla pelle, soprattutto a quella del viso. In seconda battuta vengono in mente le articolazioni, che più di altri distretti corporei risentono del tempo che passa e “protestano” scatenando dolori e rigidità. **Meno scontato è immaginare di poter intervenire con trattamenti anti-età anche nelle zone più nascoste, come quelle genitali. Che, esattamente come accade per altre parti del corpo femminile, possono essere ringiovanite, così da ritrovare tonicità, elasticità e freschezza.**

### Cosa accade nel corpo

Da cosa dipende l'invecchiamento vaginale? Prima di tutto dagli estrogeni, che sono gli ormoni femminili per eccellenza: oltre a regolare i cicli mestruali e l'ovulazione, favoriscono la lubrificazione e il trofismo vaginale. Ma anche il testosterone, importante negli uomini per l'intensità del desiderio e per lo sviluppo

sessuale, svolge un ruolo nel corpo femminile e il suo calo, in menopausa, invalida la libido (succede al 70% delle donne mature), rende il rapporto meno piacevole e dilata i tempi per raggiungere l'orgasmo. A causa del riassetto ormonale, le donne si sentono tradite dalla menopausa che le priva della fertilità ma spesso anche del desiderio, lasciando loro in eredità disturbi di natura ginecologica, che rendono problematica anche la vita sessuale. **In menopausa la secchezza genitale rende i rapporti più dolorosi, i tessuti si disidratano, si assottigliano, s'infiammano e talvolta addirittura si lacerano, cosa che capita in genere già dopo il primo anno di assenza del ciclo.**

È in questi momenti che le donne cercano l'aiuto di un esperto. Oggi sono molte le tecniche di quella che viene definita “revagination” e includono terapie di natura diversa, ma tutte adatte a creare un ringiovanimento della vagina, che garantisce anche un miglioramento del piacere sessuale. Secondo i dati diffusi dall'Aicpe (l'Associazione italiana di chirurgia plastica estetica), nell'ultimo periodo si è registrato un incremento del 13% degli interventi di chirurgia genitale, fra i quali spiccano la labioplastica, che corregge le asimmetrie delle piccole e grandi labbra, e la ridefinizione del monte di Venere.





## Le tecniche rigeneranti

Tra gli interventi di ginecologia estetica vi è il miglioramento del trofismo dei tessuti endovaginali con il laser: si esegue con una sorta di sonda termica che leviga la vagina e, dopo il trattamento, le cellule richiamano spontaneamente acqua, riattivando la produzione di collagene, che garantisce una buona elasticità. Il trattamento al laser si completa in 3-4 sedute e necessita di sessioni di mantenimento ogni 6 mesi circa. Più semplice e meno invasiva è la radiofrequenza, che utilizza una sonda termica più piccola del manipolo del laser per rigenerare il tessuto. Entrambi i trattamenti vanno tassativamente eseguiti da un ginecologo specializzato. Ma quando richiedere interventi di questo tipo? Se è vero che un buon 30% di donne, anche in età fertile, prende in considerazione l'idea della revagination per supplire a secchezza vaginale e diminuzione della libido, è con la scomparsa del ciclo che se ne può avvertire più intensamente la necessità. Meglio agire agli esordi e ai primi sintomi di dolore, perché l'atrofia vaginale è difficilmente modificabile: se i tempi di intervento sono troppo lunghi, si rischia di avere un tessuto troppo disidratato che sarà difficile da aiutare. ➔

## La damiana è la pianta che riaccende il desiderio

Per le donne che accusano un calo del desiderio e rifiutano la sessualità per paura del dolore vaginale è ottima la damiana, che si può assumere come tintura madre durante la menopausa (e anche prima). È un vegetale che alimenta la catena del testosterone, è un tonico della vitalità e uno stimolante sessuale. Si prende la mattina, 30 gocce diluite in acqua, per un mese.

**Damiana**



## La maca riattiva la sintesi ormonale

La maca è un tonico anti fatica che riattiva la sintesi degli ormoni sessuali, con benefici apprezzabili anche a livello delle mucose vaginali: è utile per le persone stanche già al risveglio, spesso tristi e demotivate. Ideale in premenopausa, va assunta al mattino, altrimenti potrebbe rendere difficile il riposo notturno. Basta una compressa da 300 mg con un bicchiere di acqua per cicli di un mese, eventualmente ripetibili.

## La muira puama è indicata per chi ha superato i 60 anni

La muira puama è indicata anche in post menopausa come afrodisiaco naturale senza effetti collaterali. L'estratto si ricava dalle radici e si può usare in infuso: ne basta un cucchiaino da caffè per tazza, si fa bollire per 5 minuti, si lascia intiepidire e se ne bevono 1-2 tazze al giorno.

Con l'infuso, completamente freddo, si possono anche fare dei semicupi nella zone intime.

Volendo, la pianta esiste anche in capsule.



## Il Dhea, l'ormone naturale che migliora anche la sessualità

Il Dhea è il più importante fra gli ormoni bio-identici ed è di grande supporto per la sessualità, per la vitalità e anche per la salute dei tessuti genitali. Viene ricavato dalla *Dioscorea villosa*, una sorta di patata dolce che cresce in America Latina utile per regolare il ciclo, sostenere la sindrome premestruale, ma anche per vincere la ritenzione idrica e aiutare le donne in menopausa. La *Dioscorea* è ottima anche per ridurre il rischio cardiovascolare spesso associato al calo degli estrogeni e per proteggere e fortificare anche la massa ossea. Secondo alcuni studi avrebbe anche un effetto antidepressivo, perché migliora l'umore nella donna e l'intesa sessuale di coppia. Aiuta anche a rendere la pelle meno sottile e più idratata, con una migliore produzione di sebo. Il Dhea si prende in compresse per bocca, preferibilmente su indicazione del medico: il dosaggio infatti varia da 10 a 25 mg in relazione al peso e ai livelli ormonali della donna.

**Si può utilizzare anche come ovuli o crema per le applicazioni locali**

**Il Dhea vaginale (prasterone), da associare eventualmente a quello assunto come integratore, si usa in ovuli o in crema. Il suo effetto è doppio perché aumenta il desiderio e idrata la vulva e la vagina.** Si usa sia esternamente su grandi e piccole labbra, che internamente, in vagina. Fernand Labrie, medico ricercatore canadese, dal 2000 ha condotto numerosi studi clinici relativi alla somministrazione vaginale di Dhea in donne in post menopausa affette da atrofia vulvo-vaginale, dolore durante i rapporti, calo della libido e disfunzioni sessuali. Labrie ha dimostrato che una dose giornaliera di 6,5 mg di Dhea intravaginale produce una diminuzione del dolore intenso pari al 46% e un miglioramento del 42% della secchezza vaginale. ○

### LA GINNASTICA VAGINALE AIUTA

PER TONIFICARE I TESSUTI VAGINALI C'È UNA FACILE GINNASTICA: CONTRAI I MUSCOLI VAGINALI, MANTIENI LA CONTRAZIONE 5 SECONDI, RILASCI E RICOMINCIA. PER IMPARARE IN MODO CORRETTO L'ESERCIZIO PROVALO MENTRE FAI PIPÌ: SE CONTRAI I MUSCOLI NEL MODO GIUSTO, SI FERMA IL FLUSSO DI URINA. RICORDA CHE È BENE RIPETERE LA GINNASTICA PIÙ VOLTE AL GIORNO

### L'importanza dell'idratazione

Per facilitare i rapporti, in genere il ginecologo prescrive gel umettanti vitaminici che ammorbidiscono la vagina e consentono la penetrazione. Esistono anche gel a base di trifoglio rosso o soia, che per contrastare la secchezza vaginale riportano in vagina estrogeni vegetali: questi prodotti, usati con regolarità almeno due volte alla settimana, eliminano la necessità di ricorrere a un gel vaginale prima dei rapporti. Per secchezze maggiori e nella donna più matura si possono usare invece gli estrogeni vaginali: l'estriolo bioidentico o il comune estradiolo in ovuli vaginali da inserire all'interno della vagina. L'estriolo vaginale è meno invasivo, e si può utilizzare anche per molti anni. Si comprano in farmacia e migliorano l'idratazione delle mucose vaginali.



Trifoglio rosso