



## LA DONNA E LA FEMMINILITÀ



La femminilità è una condizione intima, uno stato interiore, da leggere fra le righe, tra un portamento e un'espressione del viso, tra un discorso e un modo di camminare. È un punto di vista particolare, che porta a vedere le cose e a relazionarsi con il mondo in maniera differente.

Una donna può essere femminile anche quando è sola, lontana da sguardi indiscreti, perché il suo è un atteggiamento spontaneo e naturale, implicito nella sua essenza, non finalizzato.

Ogni donna deve vivere la propria femminilità in quanto la deve rappresentare e calarsi negli archetipi che la riflettono. Questo termine indica una serie di qualità che si possono riassumere in morbidezza, capacità di accoglienza e di sostegno, desiderio di dar vita, nutrire e far crescere, nonché espressione di un'energia che è in grado di provare e di infondere piacere ed armonia che nascono dall'incontro con l'altro e dalla capacità di creare relazioni in cui ritrovare affinità e condivisione a più livelli.

Ogni donna dovrebbe avere un buon rapporto con la sua femminilità in quanto è attraverso di essa che passa buona parte della sua identità; vivere bene il lato femminile vuol dire avere un buon rapporto con i sentimenti, con le emozioni e con l'affettività ed essere in grado di vivere un rapporto appagante con il corpo.

Nella società moderna la donna è cambiata molto velocemente, ha ottenuto diritti e privilegi precedentemente riservati esclusivamente al mondo maschile, ma purtroppo spesso ha adottato e copiato anche quei comportamenti che ha sempre criticato nell'uomo.

La donna ha sepolto la femminilità in nome della parità e della presunta libertà conquistata. Dobbiamo riscoprire la parte più vera e intima di noi stesse, quella parte femminile e seducente da cui deriva il vero potere dell'essere donna, madre, moglie. Il femminile è quel tesoro prezioso che giace addormentato nella parte più interiore ed intima di ogni donna e non bisogna aspettare che sia il "principe azzurro" a risvegliarlo.

La perdita della propria femminilità si riflette di conseguenza, e in parte anche inconsciamente, sul lato prettamente fisico.

Il perfetto funzionamento dell'apparato genitale femminile dipende da molti fattori, che talvolta possono sfuggire al controllo della donna. Esistono disturbi sui quali la donna può intervenire e fare prevenzione mediante una corretta e accurata igiene intima. Le normali difese, costituite soprattutto dalla presenza in vagina del **bacillo di Doderlin** che determina una costante acidificazione dell'ambiente, talvolta non sono sufficienti ad impedire l'insorgenza di processi infiammatori della vagina e del collo dell'utero.

Generalmente i processi infiammatori sono determinati da batteri, ma esistono anche quelle di natura allergica, irritativa e traumatica. Le forme allergiche si manifestano o per intolleranza a sostanze chimiche, o per l'uso di biancheria sintetica o per il lattice di gomma del preservativo. Rapporti sessuali troppo frequenti, sfregamenti di indumenti stretti, particolari sport, come l'equitazione o il ciclismo, possono causare irritazioni ai genitali.

Le infezioni di natura batterica possono insorgere in qualsiasi momento e a qualsiasi età. La più frequente di queste infezioni è la **vaginite** (infiammazione delle pareti della vagina) che è causata da batteri propri dell'area dell'ano. Solitamente questo tipo d'infezione è più frequente nelle bambine che hanno appena imparato ad andare al bagno da sole e nelle anziane che non riescono a procurarsi un'adeguata igiene intima. In tal modo lasciano resti di escrementi nella zona posteriore facendo proliferare i batteri.

Un'altra causa può essere la proliferazione eccessiva di funghi che si trovano nella propria flora vaginale: uno dei più frequenti è la **Candida Albicans**. In quanto ai sintomi, si riscontrano soprattutto bruciore, prurito, dolore, infiammazione, secrezione, odore sgradevole.



*Se pensi alla strada che devi percorrere ti trovi tremendamente a disagio e la vita diventa troppo complicata. Se smetti di pensare e cominci invece a camminare, il tuo fardello si alleggerisce e inizi a intuire il tuo percorso, a scoprire una tua "visione". (Osho)*

## Consigli pratici

Con semplici accorgimenti è possibile evitare fastidiosi pruriti, irritazioni ed infezioni a carico del sistema genitale:

- bisogna avere particolare cura della propria igiene intima durante le gravidanze e le cure mediche, perché le normali condizioni vaginali possono essere alterate e si è più facilmente preda di infezioni;
- durante la menopausa, diminuisce la normale lubrificazione della vagina, per cui è necessario scegliere prodotti più delicati e più idratanti come pomate naturali a base di calendula, per rimediare alla maggiore secchezza delle mucose;
- i detergenti intimi utilizzati devono essere specificamente studiati per la zona da detergere: non bisogna usare i saponi normali (perché sono aggressivi e alterano il delicato equilibrio di acidità della vagina, che ha un pH di circa 4 - 5) ma i preparati naturali delicati, ricchi di componenti oleosi e di estratti come la camomilla, la calendula, la malva, il tiglio... ricercati per le loro proprietà lenitive ed addolcenti capaci di nutrire e proteggere le mucose e in grado di rispettare con il loro pH la flora vaginale.
- è consigliabile usare sempre indumenti intimi ad alto potere traspirante (cotone e materiali naturali, non sintetici) in grado di far 'respirare' la pelle; i capi troppo attillati e di fibra sintetica, infatti, sfregano sulle parti intime, favorendo la sudorazione e l'umidità, condizioni ideali per lo sviluppo di germi e di irritazioni;
- è meglio limitare l'utilizzo dei cosiddetti "salvaslip" ai casi di effettiva necessità: anche questi presidi, infatti, impediscono la traspirazione;
- è buona abitudine cambiare spesso l'assorbente durante il ciclo mestruale, perché può essere causa di irritazioni; gli assorbenti interni vanno cambiati con maggiore frequenza, e mai usati di notte (consultare comunque il ginecologo, in caso di dubbio).
- curare sempre l'alimentazione: occorre mangiare ciò che favorisca una buona attività intestinale: yogurt, cereali integrali, frutta e verdura. Anche l'assunzione di fermenti lattici è ottima.



*L'autostima è un fiore che va annaffiato ogni giorno. Il potere è dentro di noi, è nella cura che abbiamo di noi stessi, nella capacità di volerci bene. (Willy Pasini)*



## I rimedi naturali per la DONNA che vi propone Rosa Selvatica

### DETERGENTE INTIMO

Molto delicato e protettivo, in equilibrio con il pH fisiologico delle zone più sensibili. Calendula, Camomilla ed Achillea svolgono un'azione antinfiammatoria e lenitiva, Geranio e Sambuco calmano le irritazioni, il Benzoino il prurito. La Propoli stabilizza il prodotto nel tempo.

*Prezzo al pubblico: € 14,00*



### POMATA ALLA CALENDULA E ELICRISO

La Calendula, piccolo, fragile fiorellino selvatico, ci dona i primi colori della primavera e tante preziose proprietà. Indicata per i problemi della pelle, eczemi, funghi, ferite, verruche, eritemi, acne, ulcerazioni, prurito, screpolature..., viene potenziata dalle proprietà antiallergiche, calmanti e cicatrizzanti dell'Elicriso. Il Limone è indicato per le problematiche infettive. La Cera d'Api con la sua ricca Propoli è ottima per infezioni e infiammazioni, il Burro di Karitè per la cura della pelle e l'Olio d'Oliva lenisce e protegge.

*Prezzo al pubblico: € 14,00*



## ROSA SELVATICA

**Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari**  
**Produzione artigianale e vendita COSMETICI BIOLOGICI e 100% NATURALI**

Via Dei Gonzaga 183/B, 42124 Sesso, Reggio Emilia. Tel.: 0522-531226

E-mail: [rosaselvatica.cosmetici@gmail.com](mailto:rosaselvatica.cosmetici@gmail.com) [www.rosaselvatica.it](http://www.rosaselvatica.it)

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Rosa-Selvatica/216963085107389>

Per la Lombardia: Via Filatoio 3 int 6, 23886 Colle Brianza (LC)

Tel: 0399260042 - Cell: 3311161959