# Candida: il segreto per evitare le recidive e stare bene per sempre

Le vostre lettere alla nostra redazione

Desidero scrivere per tutte le donne che come me hanno sofferto di candidosi e di dolori durante i rapporti. Più di quattro anni fa mi sono rivolta alla professoressa Graziottin, la quale mi prescrisse una cura da osservare con puntualità e perseveranza... Io seguii alla lettera tutto ciò che mi aveva prescritto, stili di vita compresi... L'avessi conosciuta prima!!!

Perché dico questo? Perché desidero essere uno "strumento" di conforto e di testimonianza per le donne che sanno cosa sono la sofferenza, il dolore e anche l'incomprensione di questa particolare condizione: per oltre un decennio ho sofferto di vaginiti da Candida con recidive prima e dopo il ciclo. Non potevo avere rapporti con mio marito perché il dolore durante e dopo era insopportabile (ripeto, solo chi ha provato può capire). Psicologicamente ero a terra e aspettavo un "miracolo!" che però non arrivava mai...

Adesso, dopo quattro anni e mezzo di cura, posso dire che la vita mi sorride e vivo la relazione di coppia con serenità e appagamento. Ma che cosa occorre fare per raggiungere questo obiettivo? Quali sono le cose che ho imparato da questa terapia? Secondo me sono tre gli aspetti da non perdere mai di vista: 1) la costanza negli esercizi prescritti; 2) gli stili di vita, che non devono mai venir meno; 3) l'assunzione, se prevista, del contraccettivo giusto che regola gli ormoni.

Ho 49 anni e con la pillola prescritta dalla professoressa non ho avuto ancora i disturbi tipici della pre-menopausa: anzi, per meglio dire, non so proprio cosa sia, la menopausa. Quindi, care amiche, non lasciatevi prendere dalla depressione o dalla disperazione, come avevo fatto io, ma abbiate coraggio, siate costanti nell'osservare le indicazioni terapeutiche e non abbandonate gli stili di vita richiesti solo perché pensate di non averne più bisogno.

Sta qui il segreto: abbiate fiducia e mantenete con costanza gli stili di vita... Il tempo vi darà ragione, lo ha già fatto con me! Un caro saluto e un «perseverate!» a tutte le donne, da Giada di Feltre!

Â© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 