

Az intim higiénia öt szabálya

Aligha van olyan felnőtt nő, aki egyszer sem élte át a hüvelyi fertőzés kellemetlen tüneteit. A fertőzést többféle kórokozó okozhatja, amelyek ellen az egészséges hüvelyflóra védi a női szervezetet. Baj akkor van, ha a hüvelyflóra egyensúlya felborul. Összegyűjtöttük a legfontosabb követendő jó tanácsokat, amelyek betartásával a nők sokat tehetnek intim szerveik egészségének megőrzéséért.

A nők alkata, biológiai felépítése miatt a női nemi szervek sokkal védtelenebbek a külső hatásokkal szemben, mint a férfiaké. Nézzük, tudatosabb életmóddal mi mindent tehet a védelmében!

1 Használjon természetes anyagból készült, jól szellőző fehérneműt!

A jó fehérnemű laza, pamutból készült, nedvszívó, de jól szellőzik. A túl szoros, műszálas alsónemű nedves, meleg közege ideális életteret biztosít a leggyakrabban hüvelyi fertőzést okozó kórokozók-

nak, a gombáknak. A szexis tangák hosszas viselése pedig a bakteriális fertőzéseknek nyit utat a végbélnyílás és a külső nemi szervek között.

2 Gondoskodjon az egészséges hüvelyflóráról!

Láz, tartós stressz, antibiotikum-kúra után gondoskodni kell a hüvelyflóra egyensúlyának helyreállításáról is tejsavas hüvelyöblítéssel, hüvelykúppal, illetve probiotikus tamponnal. Ez utóbbi a menstruáció idején tamponként is használható, de a hüvelyi fertőzések megelőzésére is érdemes alkalmazni.

3 Ne táplálja a kórokozókat!

Nem mindegy az sem, hogy mit eszik! A finomított szénhidrátok, a cukor túlzott fogyasztása, az élesztős ételek nemcsak aránytalanul megterhelik az emésztést, anyagcserezavarokhoz, túlsúlyhoz vezetnek, hanem közben elősegítik az intim szervek nyálkahártyáin élő gombák, például a candida szaporodását is.

4 Az intim higiéniai eszközökön nem érdemes spórolni!

A jó minőségű betétek, tamponok a női egészség és higiénia fontos kellékei. Ezeknél is fontos, hogy ne csak jó nedvszívók, hanem légáteresztők is legyenek, és az intim szervek ne érintkezzenek műszálas réteggel.

5 Használjon kíméletes mosakodószereket!

Az egészséges hüvely közege nem kedvez a kórokozóknak, mivel enyhén savanyú kém-



hatású, 3,6–4,2 pH-értékű. Hogy ez a kedvező állapot fennmaradjon, a lúgos tisztálkodószerek helyett válasszon kíméletes, az intim szervekre kifejlesztett mosakodószereket, amelyeknek pH-értéke a hüvelyéhez hasonló! Lehetőleg illat- és színezékmentes intim szappanokat, melyekkel az érzékeny intim területeken az allergia kialakulását megelőzheti.

Kiss Éva

ellen® probiotikus és tejsavas termékekkel fertőzések és kellemetlen szagok nélkül...

tejsavas intim mosakodóhab tejsavas intim frissítő spray probiotikus intimkrém

ellen®
Az egészséges hüvelyflóráért

probiotikus tamponok mini normál és szuper méretben

- ✓ természetes eredetű probiotikumok az egészséges hüvelyflóráért
- ✓ tejsav az egészséges pH-érték helyreállításáért
- ✓ illat-, színezék-, tartósítószermentes

Karolinska Institutet ✓ klinikailag bizonyított hatás

Keresd a patikákban vagy a www.zoldmami.hu weboldalon.

Gondoljon Partnere egészségére is!

színező anyag parabén mentes illatanyag
kőolaj származék

„Szappanmentes szappanok”

- segíti az intim területek természetes „savköpenyének” fenntartását és helyreállítását
- érzékeny bőrűeknek is
- már tinédzser kortól
- mindennapi használatra

pH4

Kapható:

- minden gyógyszertárban, rendelje meg Gyógyszerésztől
- bio- és gyógynövényboltokban
- Auchan üzleteiben (női intim szappanok)

Säba® magyar termékesalád

www.sabaintim.hu