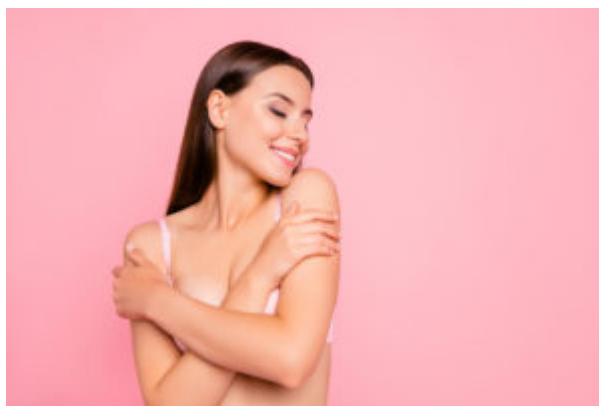


Higiena intymna – czy specjalny płyn jest niezbędny?

Czy używanie płynu do higieny intymnej to konieczność? Jest on zalecany dla wszystkich kobiet, w tym zarówno młodych, jak i w dojrzałym wieku, jednak czy jest to jedyny wybór? Czym można zastąpić taki płyn w razie braków w zaopatrzeniu łazienki? Jak się okazuje, nie powinny być to mydła czy żele przeznaczone do mycia całego ciała. Dlaczego? Oto zbiór ważnych informacji.



Czym myć miejsca intymne?

Miejsca intymne ze względu na delikatną budowę są szczególnie narażone na różnego rodzaju podrażnienia, infekcje, czy reakcje alergiczne. Płyny do higieny intymnej są tworzone w taki sposób, żeby żaden ich składnik nie wywoływał właśnie takich efektów. Czy są one konieczne? Z pewnością zalecane. W przypadku osób zdrowych można je jednak zastąpić czystą wodą.

Mycie miejsc intymnych samą wodą, choć nie ma negatywnego wpływu na zdrowie, może wydawać się niekomfortowe. Użycie kosmetyków myjących daje poczucie czystości, dlatego wiele kobiet sięga po specjalne płyny jak dostępne pod adresem <https://www.drmax.pl/higiena/higiena-intymna>. Nie tylko nie zawierają one żadnych składników, które mogłyby podrażnić

wrażliwe partie ciała, ale także mają odpowiednie pH. Odczyn płynu do higieny intymnej powinien mieścić się w przedziale od 4,2 do 5,6.

Czy płyn do higieny intymnej można zastąpić mydłem?

Do higieny intymnej czasami poleca się szare mydło, które ze względu na brak sztucznych składników i działanie antybakteryjne nie wywołuje żadnych pożądaných reakcji. Należy jednak uważać przy doborze innych kosmetyków myjących – zdecydowana większość mydeł i żeli przeznaczonych do mycia całego ciała nie nadaje się do higieny miejsc intymnych.

Żele i mydła do ciała to zwykle silne detergenty zawierające sztuczne substancje zapachowe, koloryzujące i spieniające, które mogą podrażniać wrażliwe miejsca intymne. Zmieniają one ich naturalne pH, przez co są one bardziej narażone na podrażnienia. Dodatkowo mogą je także wysuszać i powodować reakcje alergiczne.

Nawet jeśli silne kosmetyki myjące na pozór nie wywołują żadnych przykrych objawów, warto odstawić je jak najszybciej. Z każdym kolejnym użyciem ryzyko ich pojawienia się staje się coraz wyższe przez fakt, że delikatna skóra zostaje poddana działaniu zbyt silnych kosmetyków przez coraz dłuższy czas. Warto uważać na taki efekt zwłaszcza przy pojawiających się infekcjach. Te pojawiające się bez jasnego powodu mogą mieć swoje źródło właśnie w nieprawidłowej higienie.

Mile widziane składniki w płynach do higieny intymnej

Pod kątem składu płynu do higieny intymnej ważny jest zarówno brak sztucznych substancji, jak i obecność składników łagodzących. Jakich warto się doszukiwać w tego rodzaju

kosmetykach?

- Kwasu mlekowego, częstego składnika kosmetyków intymnych, który pomaga utrzymać pH na właściwym poziomie i w ten sposób zapobiegać infekcjom czy podrażnieniom.
- Prebiotyków, które wspierają naturalną florę bakteryjną będącą swego rodzaju barierą przed infekcjami bakteryjnymi.
- Naturalnych wyciągów z ziół takich jak rumianek, kora dębu, nagietek, aloes, albo szałwia – działają one łagodząco, dodatkowo poprawiając kondycję delikatnej skóry okolic intymnych.
- Innych związków takich jak między innymi witaminy, lanolina, czy pantenol, również o działaniu łagodzącym i wspierającym regenerację skóry po podrażnieniach.