



Zaboravite dijamante, pse i torbice, vagina je doista najbolja prijateljica svake žene, odnosno nešto na što ipak treba više paziti. Za zdravlje svakog organa važno je živjeti što prirodnije, odnosno ne ugrožavati prirodnu ravnotežu raznim kemikalijama i postupcima, piše 24sata.hr.

Postoje neke svakodnevne stvari i navike koje mogu ugrožavati zdravlje, a da toga uopće nismo svjesni. Najčešća je pretjerivanje u higijeni, odnosno očekivanje da vagina može i treba mirisati poput ruže.

NAJBOLJA JE SAMO VODA

Najveći je mit kako vaginu treba prati raznim šamponima jer se tako pridonosi higijeni i boljem mirisu. Stručnjaci tvrde kako je to potpuno pogrešno, zbog nešto kiselijeg pH te sluznice. Sve što narušava prirodnu kiselost može biti uzrokom upale, gljivica i sličnog. Za pranje je najbolja obična voda.

DNEVNI ULOŠCI I TAMPONI UZROK SU INFEKCIJA

Kozmetičke potrepštine za žene danas dolaze u svim oblicima i veličinama, a proizvođači zadovoljno trljaju ruke zaradom na proizvodima koji se nameću kao »nužni«. Realnost je kako je većina takvih stvari nepotrebna, pa će tako svaki ginekolog reći pacijentici da stalno nošenje dnevnih tankih uložaka, kao i redovito korištenje tampona kod menstruacije nije dobro. Naime, to ne omogućava »dotok zraka« te pogoduje razmnožavanju bakterija i nastanku upala.

STRECH TRAPERICE POGODUJU GLJIVICAMA

Još jedna stvar koja ne omogućuje vagini da »diše« su uske strech traperice. Općenito, bolje je birati odjeću koja je šireg kroja. Još jedna stvar koja nije dobra za žensko zdravlje su neprirodni

materijali, poput elastina ili pak sintetike u gaćicama koji zarobljava prirodne izlučevine vagine. Najbolji odabir je uvijek pamuk.

VLAŽNO, ALI NE ONAKO KAKO BI TREBALO...

Vagina je po svojoj prirodi vlažna, a količina »vlage« ovisi o razdoblju ciklusa, kao i o stanju seksualne uzbuđenosti. Ljeti je žensko zdravlje ugroženo ne zbog morske ili bazenske vode, jer je pH vagine prirodna barijera od stranih tekućina, već zbog kupaćih kostima koji ne omogućuju normalno sušenje i stvaraju vlažan te topli okoliš. Zbog toga ljeti često nastaju gljivične i vaginalne infekcije, svrbež, peckanje...

PROBIOTICI SU SAVEZNICI VAGINE

Izbjegavanje mliječnih proizvoda poput jogurta je velika greška ako ste žena. Naime, dobre bakterije u jogurtu, kefiru ili kiselom mlijekom najbolji su prirodni saveznici zdravog i uravnoteženog bakterijskog statusa u vagini. Njihove doze treba pojačati ako ste na terapiji antibioticima.

PAŽLJIVO S DETERDŽENTOM I OMEKŠIVAČEM

Sredstva za pranje odjeće često su krcata brojnim kemijskim spojevima čija je zadaća ugodan miris, no ne i vaginalno zdravlje. Oni mogu iritirati genitalno područje, pa je najbolje birati hipoalergenska sredstva za pranje bez mirisa za osjetljivu kožu, a s njima obavezno perite donje rublje.