

resívne infekcie. Po malej potrebe je dôležité utrieť sa dosucha, vlhko je ideálnym prostredím na množenie baktérií.

### Najlepšia je šesťdesiatka

Presvedčať milovníčku čipkovej bielizne o správnosti prania jej skvostov na šesťdesiatich stupňoch bude asi náročné. Napriek tomu sa niektorí odborníci zhodujú, že až pri takejto vysokej teplote dostanú „zabrať“ všetky baktérie. V každom prípade si odvyknite od preplachovania vo vlažnej vode a spodnú bielizeň hodte aspoň do pračky. Neodporúča sa miešať nohavičky s ponožkami, o kuchynských utierkach nehovoriac. Kvalitné kúsky by mali zvládnuť aspoň päťdesiatku a vaše telo tiež. Čo už telo zvládnuť nemusí, sú aromatické avivážne prostriedky. Použite prípravky určené na pranie detského oblečenia. Čo je dobré pre detičky, vám neublíži.

### Tangáče alebo bombardiačky?

Tak ako umývacie prostriedky, aj intímna bielizeň je veľmi podceňovaná. Nikto vás nenúti vyhádzať obľúbené tango nohavičky, dôležité je, aby ste si ich neobliekali denne. Najmä ak väčšinu dňa presedíte na stoličke s prekříženými nohami. Tenký prúžok tangáčov, ktorý sa šúcha v

oblasti konečníka tak môže infekciu ľahko preniesť do blízko susediacej pošvy. Podľa odborníkov je najdôležitejší výber materiálu. Vyhnite sa nylonovej bielizni, ak sa už neviete vzdať módnych kúskov, zvoľte bavlnu.

### Aj viackrát denne

Hovoríme o výmene spodnej bielizne. Nie všetko, čo vyzerá na pohľad ako čisté, takým aj je. Minimálne aspoň raz denne si doprajte čistotou voňajúce nohavičky. A potom vždy, keď sa spotíte a po každom sprchovaní. Ideálne je prezliecť sa do suchých plaviek, ihneď po každom kúpaní sa v bazéne či v prírodnom kúpalisku. K premnoženiu

kvasiniek totiž prispieva teplé a vlhké prostredie, najmä nosenie mokrých plaviek či tesných, nevzdušných nohavíc, v ktorých sa intímne časti ľahko zaparia.

### S tampónmi opatrne

Trápi vás vaginálna mykóza alebo sa u vás objavuje opakovane?

Bude rozumnejšie, ak počas menštruácie budete používať klasické vložky a tampóny len výnimočne. Už vôbec nepoužívajte parfumované intímky ani toaletný papier.

### Viete, že?...

- kvasinka *Candida albicans*, ktorá zapríčiňuje vaginálnu mykózu, potrebuje na „prežitie“ a rast jednodu-

ché cukry? Získava ich z keksíkov, čokoládok a koláčov, ktoré tak rady maškrtíte

- neliečená vaginálna mykóza sa stane problémom aj pre vášho partnera? Preto ak ňou trpíte, pošlite svojho drahého k dermatovenerológovi

- oregano je silným prírodným antibiotikom a dokáže účinne pôsobiť aj na bakteriálne kmene, ktoré odolávajú klasickej liečbe?

- šalvia lekárska je známa silnými osviežujúcimi, dezinfekčnými, antimykotickými a antivírusovými účinkami? Výborne účinkuje v období menopauzy, pri užívaní antikoncepcie, antibiotík či po aplikovaní vnútro maternicového telieska

- ak užívate antibiotiká, ako prevenciu pred vznikom mykózy by ste mali používať čapíky na úpravu pošvového prostredia. Takisto nebude na škodu, ak ich použijete aj 2-3-krát pred návštevou kúpaliska a takisto po nej

- je dôležitý aj dostatočný pitný režim, aspoň dva litre nesladených tekutín

- pri mykózach pomáhajú aj prípravky s výťažkom z hľivy ustricovitej – betaglukánom

- účinným spojencom pri problémoch s kvasinkami, aj tých opakovaných, je komplex enzýmov, ktoré pozitívne ovplyvňujú imunitu či tlmia zápal

- pomôcť môžu aj špeciálne prípravky do kúpeľa so soľou z mŕtveho mora, prípadne tie, ktoré obsahujú takzvanú múdru hubu.

Ivana



**Intímna hygiena prispieva k pocitu zdravia, k spokojnosti s vlastným telom.**