

Osnovna pravila za intimnu njegu žene

Održavanje higijene intimnog područja iznimno je važno za žene ne samo zbog osjećaja čistoće, nego i zbog izbjegavanja neugodnosti te potencijalno opasnih zdravstvenih problema.

Osnovna pravila za održavanje besprijeorne higijene intimnog područja:

1. Obični sapuni i gelovi za tuširanje nisu dobri za pranje intimnog područja. Većina sapuna i gelova održava prirodni pH kože, koji je 5,5. Normalna pH vrijednost rodnice, međutim, varira od 3,8 do 4,5. Stoga običan sapun može poremetiti prirodnu floru i omogućiti razvoj i množenje štetnih bakterija. Kao rezultat može se javiti nadražnost, svrbež, bol, neugodan miris, neuobičajen iscjedak ili upala. Stoga je nužan oprez prilikom izbora proizvoda za intimnu njegu
2. **Vanjski dio ≠ unutarnji dio genitalne zone**
3. **Rodnicu prati jednom dnevno**
Barem jednom na dan potrebno je prati genitalno područje. Preporuča se pranje rodnice nakon pražnjenja debelog crijeva kako bi se spriječio prijenos bakterija u rodnicu. Tijekom mjesečnice potrebna je pojačana higijena.
4. **Ne koristiti se spužvama niti rukavicama**
Spužve i rukavice mogu prouzročiti manje ozljede nježne i osjetljive kože rodnice. Prilikom pranja koristiti se samo rukama
5. **Ne usmjeravati mlaz vode izravno prema rodnici**
- neka voda teče od gore kako bi se spriječio unos bakterija
6. **Uvijek upotrebljavati mekanu tkaninu za brisanje**
7. **Brisati se od naprijed prema nazad od rodnice prema anusu**
8. **Nositi pamučno donje rublje**
- za razliku od pamuka, sintetički materijali sprečavaju kruženje zraka, povećavaju vlagu u intimnoj zoni i tako tvore idealno okruženje za rast bakterija
- isto tako izbjegavati uske traperice i hlače
9. **Intime dijelove prati prije i poslije seksualnog odnosa**
štoviše, vrlo je važno da oba partnera održavaju intimnu higijenu
10. **Seks tijekom menstruacije nosi povećan rizik infekcije**
11. **Tijekom mjesečnice mijenjajte uloške svaka 2 - 4 sata**
- tako će se onemogućiti množenje štetnih bakterija
12. **Tampone mijenjati svaka 2 - 3 sata**

Multi-Gyn® bioaktivni koncept za prevenciju, tretman i ublažavanje intimnih tegoba

Multi-Gyn Actigel (pH 4,1)

- za prevenciju i pomoć terapiji vaginalnih infekcija
- djeluje brzo i učinkovito protiv neugodnog mirisa, crvenila, peckanja i svrbeža intimnog područja
- normalizira vaginalnu floru
- potiče rast „dobrih“ bakterija - laktobacila
- protiv bakterija i kande u trudnoći
- optimizira vaginalni pH

Doziranje: bakterijska vaginoza 2 x dnevno tijekom 5 dana



Multi-Gyn® FloraPlus prebiotički vaginalni gel

- sprječava i ublažava vaginalne tegobe uzrokovane gljivičnom infekcijom
- ublažava svrbež, nadraženost, neugodan miris i prekomjerni iscjedak
- prebiotički učinak podržava zdravu vaginalnu floru i potiče rast laktobacila
- sprječava (ponavljajuću) infekciju kandidom
- štiti od štetnih mikroorganizama bez opasnosti od razvoja rezistencije
- optimizira vaginalni pH

Doziranje: kod gljivičnih infekcija 1 aplikator dnevno tijekom 5 dana



Multi-Gyn Liquigel (pH 6,0)

- trenutno suzbija vaginalnu suhoću
- smiruje iritacije i ublažava svrbež intimnog područja



Multi-Gyn šumeće tablete i irigator

- za vaginalnu higijenu i prevenciju vaginalnih infekcija
- idealne pH vrijednosti
- potpora liječenju gljivičnih i bakterijskih bolesti

