

Chcesz wiedzieć, czego ŻADNA kobieta NIE powinna mieć w łazience, a co prawdopodobnie posiada każda z Was?

written by Ewa Kozioł

Wszędzie – i w reklamach, i w prasie – starają się nam wcisnąć ten specyfik, który tak naprawdę nie powinien się w ogóle znaleźć w naszej łazience, co więcej – którego powinniśmy unikać szerokim łukiem. Brak informacji i istne tabu sprawiają, że nasze córki również są uczone nieprawidłowej higieny, przez co jedynie nieświadomie im szkodzimy.



Czego powinniśmy unikać?

Chodzi o wszelakie mydła, płyny czy też żele do higieny intymnej. Przede wszystkim nie bez powodu producenci reklam starają się nas przekonać, że ich produkty posiadają właściwe pH. Nasze miejsca intymne posiadają kwaśny odczyn, chroniący przed infekcjami, kiedy więc myjemy się mydłem, odczyn staje się zasadowy, a my wysuszamy i dosłownie niszczymy nasze normalne pH, co sprzyja powstawaniu różnego rodzaju problemów i prowadzi do rozwoju drożdży i bakterii.

Dlatego zacznijmy od początku: Twoja vagina NIGY nie potrzebowała mydła, dlatego nie poprawiajmy czegoś, co od milionów lat prawnie funkcjonuje.

Podobnie jest w przypadku mężczyzn – regularne używanie mydła sprawia, że środowisko miejsc intymnych staje się źródłem dyskomfortu, chronicznych stanów zapalnych i infekcji.

[mpp_inline id="55194"]

Nigdzie na naszym ciele nie znajdziemy takiej ilości bakterii, jaka znajduje się w miejscach intymnych, nie są one tam jednak bez powodu. Duża liczba dobrych bakterii sprawia, że nie ma przestrzeni na te „złe”; co więcej, bakterie pomagają utrzymać odpowiedni poziom pH i produkują bakteriocyny – silny naturalny antybiotyk oraz substancje chroniące nas przed „przyklejaniem się” groźnych bakterii do ścianek pochwy.



Nieprzyjemny zapach z miejsc intymnych

Przede wszystkim musimy zrozumieć jedno: nasze miejsca intymne nie mają pachnieć różami, kwiecistą łąką czy pomarańczą, tak jak chcą tego producenci!

Nasza vagina zawsze pachniała; jej zapach zmienia się wraz z naszym cyklem (jeżeli tego nie wiesz, chyba nadszedł czas, by zacząć się obserwować). Kiedy w końcu zrozumiemy, że nie możemy kamufłować problemów naszego ciała i zmiatać śmieci pod dywan? Najpierw zacznijmy od tego, że przyczynę problemów mogą stanowić właśnie mydło i płyny do higieny intymnej, które niszczą wszystko, co dobre, pozwalając jednocześnie na rozwój dziadostwa.

Jeśli masz problem z nieprzyjemnym zapachem, któremu

towarzyszą inne symptomy: nadmierna, zielonkawa wydzielina, swędzenie, ból – nie jest normalne (choć należy zaznaczyć, że niekiedy zapach może być jedynym objawem). Zapachy rybny, piwny, kwaśny lub też „chlebowy” czy inny, bardzo silny, powinny nas zaniepokoić. Dlatego tak ważne jest nauczenie się obserwacji własnego ciała; nie jest to nic nienormalnego, zboczonego – nic z tych rzeczy! Co więcej – powiem Ci, że Tobie, jako kobiecie, nie wypada nie znać zapachów swojego ciała.

W każdym razie: bardzo nieprzyjemny zapach oznacza jedno: pomocy nie należy szukać na półce z perfumowanymi produktami, lecz u naturopaty lub lekarza.



Mydło to nie wszystko

Mydło mydłem, ale w składzie wielu środków do higieny intymnej znajdziemy też wątpliwej jakości [perfumy](#), których

działanie na nasz organizm jest po prostu nieznane. Jedno, co wie świat nauki, to że „mogą” być niebezpieczne. W składnikach tych środkach do „pielęgnacji” (albo raczej – trucizny dla organizmu) znajduje się wiele innych substancji, których wpływ na nasze zdrowie woła o pomstę do nieba. Dlaczego tak się dzieje? Jak zwykle chodzi o pieniądze, o ogromne pieniądze. Czym w takim wypadku można się myć?

6 złotych zasad higieny osobistej

1. Pamiętaj, że jesteś tym co jesz, jeśli zajadasz się białym pieczywem i słodyczami nie spodziewaj się, że Twój organizm będzie zdrowy. Co więcej obawiam, się że utrzymując taką dietę będzie kolonią drożdży. Dlatego higienę osobistą zacznij od swojej diety.
2. Ruszaj się, nasze miejsca intymne tego potrzebują kilkugodzinne siedzenie przed komputerem musi być zwieńczone choć odrobiną wysiłku fizycznego.
3. Przede wszystkim wyrzucić tę syntetyczną bieliznę! To tak, jakbyś zamiast bielizny, założyła jednorazową reklamówkę.
4. Myjemy się od przodu do tyłu – NIGDY na odwrót
5. Nieprzyjemny zapach może wystąpić po wysiłku fizycznym, po stosunku, po zjedzeniu czosnku, brokuł, cebuli czy też szparagów. Jeśli pojawia się regularnie, ale znika, stanowi charakterystyczny objaw naszego cyklu. Jeśli się utrzymuje – należy udać się po pomoc.
6. Do mycia używaj naturalnych środków nie zawierających mydła, alkoholu czy też perfum.

Rumiankowa płukanka



Musisz zrozumieć, że jakakolwiek piana bywa niebezpieczna, zwłaszcza jeśli chodzi o Twoją pochwę, dlatego powróćmy do sprawdzonych sposobów. Jednym z nich jest napar z rumianku, który do tygodnia można przechowywać w lodówce. Rumianek delikatnie łagodzi podrażnienia i pomaga w regeneracji okolic intymnych.

3 łyżki rumianku zalej 1 szklanką wrzątku, przykryj i pozostaw do przestudzenia. Następnie przecedź i przelej do słoika, po czym zamknij słoik. Aby użyć przygotowanego naparu, odmierz z niego 5 łyżek stołowych i dodaj do nich $\frac{1}{2}$ szklanki ciepłej wody. Następnie przemyj srom letnią wodą, po czym delikatnie – najlepiej za pomocą satynowej szmatki zmoczonej w naparze – przemyj krocze.

Ocet jabłkowy



Ocet jabłkowy używany był od pokoleń w celu dbania o miejsca intymne. Płukanki z octu jabłkowego pomagają przy wszelakich infekcjach drożdżowych i bakteryjnych. Co więcej – ocet wykazuje działanie antygrzybiczne, reguluje pH oraz usuwa nieprzyjemny zapach.

2 łyżki naturalnego octu jabłkowego wymieszaj z jedną szklanką przegotowanej i przestudzonej wody.

[mpp_inline id="55194"]