

Wakacje w podróży bez zakłóceń

ID artykułu: 58204 / 11012

URL: <http://www.publikuj.org/58204>

Nareszcie wakacje! Słońce, relaks na świeżym powietrzu, spacer, woda.

No i podróże! Aby przebiegły bez zakłóceń, powinnaś się do nich przygotować. Przede wszystkim zatroszczyć się o swoją odporność jeszcze przed wyjazdem,

ale również z zadbać o odpowiednią pielęgnację w trakcie urlopu. Albowiem wystarczy odrobina nieuwagi, abyś z wakacji przywiozła nie tylko opaleniznę

i dobre wspomnienia, ale także niechciane pamiątki w postaci infekcji intymnych.

Wakacyjne zagrożenia

Wszystkie na to czekamy: morze, jezioro, basen, jacuzzi i błogi relaks. Nie ma lepszego odpoczynku niż wtedy, gdy słońce powoli osusza naszą nawilżoną skórę, pokrywając ją lekką i zdrową opalenizną (pod ochroną kosmetyków z filtrem). Ale uwaga! Woda to wspaniałe środowisko nie tylko dla nas, ale i dla wszelkiego rodzaju drobnoustrojów, które tylko czekają, żeby znaleźć sobie w nas przytulny zakamarek. Wizyta na basenie, a zwłaszcza w jacuzzi, to bardzo częsty powód infekcji intymnych, którym dodatkowo sprzyja zmiana klimatu. Dlatego też, aby uniknąć niekomfortowej sytuacji, zabezpiecz się jeszcze przed podróżą.

Jak uniknąć infekcji?

Wystarczy, że zadbasz o utrzymanie prawidłowych proporcji flory bakteryjnej w pochwie, czyli o obecność pałeczek kwasu mlekowego. Innymi słowy: zatroszcz się o dobre bakterie, które w sytuacji zagrożenia skutecznie rozprawią się ze złymi bakteriami. Pałeczki z rodzaju *Lactobacillus* utrzymują kwaśny czyli naturalny odczyn w drogach rodnych, hamując namnażanie się bakterii chorobotwórczych czy grzybów. Skąd je wziąć? Oczywiście z apteki.

Globulki dopochwowe Gynauxil łączą w sobie kwas mlekowy, kwas hialuronowy i jako jedyne na rynku specjalne podłoże, które przyspiesza namnażanie dobrych bakterii. Jeśli zapomnisz użyć ich przed podróżą, koniecznie wrzuć je do swojej walizki i ciesz się wodą w każdej postaci!

Oprócz wspomnianych globulek, które zatroszczą się o Twoją odporność, warto również wykorzystać inne dostępne (albo chociaż część z nich) patenty i produkty, które pomogą zachować czystość i świeżość, nawet w trudnych warunkach. Rynek oferuje całą gamę chusteczek nawilżanych, żeli intymnych czy sprejów dezynfekujących, które nie wymagają wody, a skutecznie wspierają ochronę przed rozwojem infekcji.

Okiem eksperta

- Aby uchronić się przed infekcjami intymnymi, już na etapie planowania podróży trzeba pamiętać o kilku sprawach

1. Na czas podróży należy wybrać bawełnianą bieliznę oraz spódnicę lub sukienkę, by zapewnić łatwy dostęp powietrza do okolic intymnych.
2. Należy zabrać ze sobą chusteczki odświeżające lub płyn do higieny intymnej. Ważnym jest aby myć i odświeżać tylko zewnętrzne okolice intymne, unikając dostania się detergentu do pochwy.
3. Jeśli podróżujecie w trakcie miesiączki, należy zaopatrzyć się w dostateczną ilość wkładek czy tamponów.
4. Wypada również zadbać o florę bakteryjną pochwy spożywając jogurty naturalne lub stosując globulki

dopochwowe z pałeczkami kwasu mlekowego.

5. W związku z potwierdzeniem wpływu nadmiernej podaży cukrów na zwiększenie ryzyka infekcji mieszanej pochwy, jeśli to możliwe, należy ograniczyć ilość węglowodanów w diecie.

6. Jako ostatnie, lecz nie mniej ważne - zawsze stosować prezerwatywę podczas przygodnych stosunków płciowych!

radzi dr n. med. Jakub Staniczek, Specjalista Położnictwa i Ginekologii

Postaw na sprawdzone

Nie eksperymentuj pamiętaj, że wakacje to nienajlepszy czas na testowanie nowinek. Do pielęgnacji intymnej używaj własnego sprawdzonego już wcześniej preparatu. Jeśli nie chcesz obciążać bagażu dodatkowym opakowaniem, skorzystaj z mydła dla dzieci o neutralnym pH, którym możesz umyć całe ciało. A przed snem, po odświeżającym prysznicu (lub użyciu chusteczek do higieny intymnej), sięgnij po globulkę Gynauxil, która zadba o właściwy odczyn pH i zapewni Ci bezpieczeństwo w każdych warunkach, tak abyś powróciła z podróży w nienaruszonym stanie.

Udanego wypoczynku!

Aktywacja: 09/08/19 11:30, odsłony: 72