

poradnik intymny



DOWIEDZ SIĘ JAK
BYĆ NIEDOSTĘPNĄ
DLA BAKTERII I GRZYBÓW

provag®

provag
żel

invag®

*© miejsca intymne
powinnyśmy dbać tak samo
jak o skórę twarzy czy dłoni.
Zdrowie intymne jest bardzo ważne,
od niego zależy komfort życia,
współżycia i płodność.*



*Poradnik powstał,
by przybliżyć zasady
właściwej higieny,
a tym samym pomóc
w zapobieganiu
problemom intymnym.*

JAK WYGLĄDA PRAWIDŁOWA FLORA BAKTERYJNA?

Zdrowy organizm zasiedlają miliony dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego, dotyczy to zarówno układu pokarmowego, jak i moczowo-płciowego. Bakterie te pełnią szereg ważnych funkcji w organizmie, m. in. utrzymują naturalną równowagę mikrobiologiczną, zapobiegają niedyspozycjom i przykrym dolegliwościom układu pokarmowego i rozrodczego, podnoszą odporność organizmu, biorą udział w syntezie witamin, mikroelementów oraz poprawiają przemianę materii.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW INTYMNYCH

75% kobiet co najmniej raz w życiu ma problemy intymne. Aż u 40% kobiet problemy te nawracają*. Dlaczego? Przyczyn jest kilka. Budowa anatomiczna kobiet predysponuje je do problemów intymnych. Ze względu na bliskie sąsiedztwo odbytu i pochwy łatwo zarazić się niekorzystnymi drobnoustrojami pochodzącymi z jelit. Przyczyną wystąpienia problemów intymnych jest zwykle zaburzenie naturalnej równowagi mikroflory pochwy. Wtedy dochodzi do obniżenia liczby ochronnych bakterii *Lactobacillus*, podwyższenia pH i osłabienia możliwości obronnych organizmu, a w konsekwencji do namnożenia się niekorzystnych bakterii i grzybów. Za zaburzenia równowagi odpowiedzialne są różne czynniki jak antybiotyki, stres, dieta bogata w cukry czy złe nawyki higieniczne, np. noszenie syntetycznej bielizny lub używanie gąbek do mycia.

KIEDY I DLACZEGO WZRASTA RYZYKO PROBLEMÓW INTYMNYCH?

Antybiotykoterapia – zastosowanie antybiotyku osłabia naturalną mikroflorę układu pokarmowego i moczowo-płciowego. To stwarza korzystne warunki do nadmiernego rozwoju niepożądanych grzybów i bakterii, a w konsekwencji może prowadzić do przykrych dolegliwości w obrębie układu pokarmowego (np. rozwolnienia, zaparcia, bóle brzucha) oraz moczowo-płciowego (swędzenie, pieczenie, zwiększona ilość wydzieliny z pochwy). **Badania potwierdzają, że aż „50% kobiet w wieku rozrodczym ma dolegliwości ze strony narządów płciowych w czasie i po antybiotykoterapii”.***

Antykoncepcja – aktywne współżycie zwiększa ryzyko wystąpienia problemów intymnych, dlatego kobiety współżyjące szczególnie powinny troszczyć się o miejsca intymne. Stosowanie prezerwatyw pomaga chronić przed niekorzystnymi bakteriami i wirusami. Antykoncepcja hormonalna w następstwie zmian stężenia hormonów płciowych zwiększa możliwość zaburzeń mikroflory pochwy. Stosowanie wkładek domaciczych, może podwyższyć pH, co przyczynia się do niedyspozycji intymnych.

Podróże – zmiana klimatu, podwyższona temperatura, utrudniona higiena, korzystanie z gorących źródeł, saun, jacuzzi również mogą stworzyć dobre środowisko dla rozwoju niekorzystnych drobnoustrojów i stać się bezpośrednią przyczyną niedyspozycji intymnych.

Ciąża – naturalna produkcja hormonów w ciąży obniża odporność organizmu. Dodatkowo rozpulchnienie tkanek narządów płciowych, podwyższenie pH, spadek liczby ochronnych *Lactobacillus* predysponuje do problemów intymnych. Ciąża wymaga wzmożonej troski o higienę intymną ze względu na zdrowie dziecka.

Menopauza – to czas zmian hormonalnych w organizmie, kiedy zmniejsza się ilość dobroczynnych *Lactobacillus*, a tym samym podwyższa się pH okolic intymnych, które stają się bardziej narażone na niepożądane drobnoustroje. Pochwa staje się mniej elastyczna, mniej odporna na mikrouszkodzenia, występuje suchość, a problemy intymne nasilają się.



JAK ZAPOBIEGAĆ PROBLEMOM INTYMNYM?

W trosce o zdrowie intymne warto na stałe wprowadzić odpowiednie zasady intymne:

1. Należy co najmniej dwa razy dziennie myć okolicę sromu. Do mycia sromu najdogodniejszy jest strumień bieżącej wody (prysznic lub bidet). Najlepiej używać ręcznika przeznaczonego wyłącznie do celów intymnych.
2. Mycie i osuszanie okolic intymnych powinno się wykonywać w kierunku od przodu do tyłu, by unikać przenoszenia infekcji z okolicy odbytu.
3. Należy unikać gąbek lub często je zmieniać, gdyż są siedliskiem drobnoustrojów.
4. Do higieny intymnej powinno się używać przeznaczonych do tego celu płynów o pH zbliżonym do pH pochwy (pH 5,5). W stanach narażenia na problemy intymne warto posmarować okolice intymne ochronnym preparatem.
5. Należy ograniczyć stosowanie syntetycznej bielizny oraz stringów. Najlepiej używać bieliznę bawełnianą.
6. Należy unikać irygacji, długich gorących kąpeli i częstego używania tamponów, gdyż powodują one zaburzenia ochronnej mikroflory.
7. Przy suchości okolic intymnych, otarciach i bolesnych stosunkach należy stosować nawilżające żele o niskim pH.
8. Po każdej antybiotykoterapii warto przywrócić naturalną mikroflorę układu pokarmowego i pochwy stosując preparaty probiotyczne (np. prOVag, inVag). Także w okresach narażenia na problemy intymne warto wzmocnić odporność probiotykiem.
9. Przy pierwszych objawach niedyspozycji, podrażnieniu, swędzeniu, pieczeniu okolic intymnych warto zastosować sprawdzony probiotyk lub preparat łagodzący podrażnienia np. prOVag żel oraz **udać się do ginekologa**.

PROBIOTYKI GINEKOLOGICZNE – SPRZYMIERZEŃCY W WALCE Z BAKTERIAMI I GRZYBAMI

Warto wspomagać odporność odpowiednimi bakteriami kwasu mlekowego (*Lactobacillus*) obecnymi w preparatach probiotycznych. Należy je stosować przy wystąpieniu problemów intymnych oraz w sytuacjach podwyższonego ryzyka niedyspozycji intymnych. Stosowanie probiotyków ginekologicznych naturalnie wzmacnia odporność organizmu, pomaga intymnym częściom ciała być niedostępnym dla niekorzystnych bakterii i grzybów. Należy jednak stosować tylko sprawdzone probiotyki, które rekomendują specjaliści. Istotne znaczenie ma dopasowanie bakterii probiotycznych do populacji w której są stosowane (polskie pochodzenie).

*Literatura dostępna u producenta



PODWÓJNA, DŁUGOTRWAŁA OCHRONA INTYMNA

– osłona układu moczowo-płciowego i pokarmowego

Pozytywna opinia Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (PTG)



zapobieganie nawracającym niedyspozycjom intymnym



podwójna, długotrwała ochrona intymna



osłona układu moczowo-płciowego i pokarmowego

prOVag® - doustny probiotyk ginekologiczny, który stanowi podwójną osłonę przy problemach intymnych lub antybiotykoterapii. Pomaga on chronić długotrwałe pochwę i układ pokarmowy przed niekorzystnymi drobnoustrojami. prOVag zaleca się do postępowania dietetycznego w zaburzeniach flory układu moczowo-płciowego a zwłaszcza w nawracających problemach intymnych, przy antybiotykoterapii, antykoncepcji i zwiększonym narażeniu na niekorzystne drobnoustroje. Jest najlepiej dopasowany do mikroflory Polek spośród ginekologicznych probiotyków doustnych. prOVag jest najczęściej polecanym doustnym probiotykiem przez specjalistów ginekologii. Ceniony i nagradzany przez konsumentów.

ŁAGODZENIE PODRAŻNIEŃ I NATYCHMIASTOWA OCHRONA INTYMNA



łagodzenie podrażnień



nawilżanie i pielęgnacja intymna

Innowacyjny żel do nakładania na okolice intymne w celu: łagodzenia podrażnień, pielęgnacji, nawilżania i ochrony przed niekorzystnymi bakteriami i grzybami. Zawiera cenne dla kobiety naturalne, aktywne metabolity bakterii kwasu mlekowego.

SZYBKA ODBUDOWA MIKROFLORY – silne miejscowe działanie



leczenie wspomagające stanów zapalnych (BV, grzybice, upławy)



odbudowa mikroflory w trakcie i po leczeniu antybiotykami

inVag® to dopochwowy lek probiotyczny do stosowania w celu przywrócenia lub uzupełnienia flory bakteryjnej pochwy i utrzymania właściwego pH pochwy. Jest najlepiej dopasowany do mikroflory Polek spośród ginekologicznych probiotyków dopochwowych. www.inVag.pl

inVag® - kapsułki dopochwowe twarde, 1 kapsułka zawiera nie mniej niż 10⁹ CFU bakterii kwasu mlekowego: 25% *Lactobacillus fermentum* 57A, 25% *Lactobacillus plantarum* 57B, 50% *Lactobacillus gasseri* 57C. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: IBSS BIOMED S.A.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.