

GUIDA AL BENESSERE INTIMO: Stop alla Secchezza 🌸

Scegliere il detergente è il primo passo, ma come lo usi e cosa contiene fa tutta la differenza. Ecco i dettagli per non sbagliare:

1. LA SCELTA DEL PH (IL FATTORE CHIAVE)

Età fertile:

pH tra 3.5 e 4.5 (acido); serve a nutrire i lattobacilli, i tuoi "soldati" della protezione.

Gravidanza:

pH 4/4.5; per contrastare il rischio maggiore di infezioni.

Menopausa:

pH 5 (neutro); in queste fasi l'acidità naturale è ridotta e usare un detergente acido causerebbe bruciore e ulteriore secchezza.

2. COSA LEGGERE IN ETICHETTA

✅ ingredienti lenitivi e idratanti come Acido Ialuronico, Olio di Mandorle dolci, Aloe Vera, Bisabololo (estratto dalla camomilla), Calendula o Malva.

❌ Evita invece questi ingredienti (troppo aggressivi): SLES e SLS (tensioattivi che fanno troppa schiuma), parabeni, profumi sintetici troppo forti o coloranti, mentolo o disinfettanti. (Se vedi molta schiuma, sta "sgrassando" troppo!)

3. LE 3 "REGOLE D'ORO" PER IL LAVAGGIO

1. 1/2 volte al giorno: Lavarsi troppo spesso (anche solo con acqua) elimina le protezioni naturali. Per il resto della giornata, usa solo acqua tiepida.
2. Solo uso esterno: Il detergente non deve mai entrare all'interno. La vagina è un organo "autopulente"; noi dobbiamo detergere solo la vulva.
3. Asciugatura delicata: Non strofinare con l'asciugamano, ma tampona. Lo sfregamento crea micro-lesioni che aumentano la sensazione di secchezza.

4. ACCOMPAGNATORI DELLA SECCHENZA ▶

Se oltre alla secchezza senti:

- Prurito persistente;
- Perdite con odore o colore insolito;
- Dolore durante i rapporti

se la secchezza persiste e sei accompagnata anche da altri sintomi, non limitarti a cambiare detergente, impara ad ascoltare tutto il tuo corpo.

In una valutazione del pavimento pelvico non ci si riduce solamente allo "stringi e molla" dei muscoli ma si vanno ad approfondire tutte le sfumature del tuo equilibrio intimo <3

prenota una valutazione del
pavimento pelvico ❤️