

# HIGIENA INTYMNA w stylu **BIO**



dr n. med.  
Anetta  
Karwacka  
ginekolog

Strefy intymne to nasze najwrażliwsze miejsca. Dlatego wymagają delikatnej pielęgnacji. Im mniej w niej chemii, tym lepiej. Nasza ekspertka, ginekolożka i entuzjastka ekologii, zdradza, czego nie powinny zawierać kosmetyki do higieny intymnej. I radzi, jak wybrać takie, które będą zdrowe dla nas i dobre dla planety.

ROZMAWIA: Iwona Kołakowska

**Na niektórych blogach dziewczyny piszą, że do higieny intymnej używają wyłącznie wody przegotowanej, bo w preparatach do mycia jest mnóstwo chemii. Czy to ma sens?**

A dlaczego przegotowanej? W większości miejsc w Polsce woda wodociągowa ma dobrą jakość. Żeby trafiła do naszych domów, musi spełniać zarówno polskie, jak i unijne normy. Zatem nie ma potrzeby jej przegotowywania przed umyciem się. Trzeba tylko pamiętać, że w przypadku higieny intymnej sama woda nie zda egzaminu. Należy korzystać ze środków myjących. Oczywiście nie powinny to być tradycyjne mydła ani żele do kąpieli, bo mogą zaburzać kwaśny odczyn pochwy, a dodatkowo powodować wysuszenie i podrażnienie. Pozostają płyny i żele do higieny intymnej. Niestety wiele z nich rzeczywiście zawiera silne detergenty i substancje zapachowe. Takich lepiej unikać

**Czego w takim razie używać?**

Preparatów do higieny intymnej, ale o naturalnym składzie. To znaczy, że powinny zawierać jak najmniej substancji syntetycznych. Ważne jest, żeby były

bezzapachowe. Mogą też mieć w składzie probiotyk, np. bakterie kwasu mlekowego, żeby wspierać naszą florę bakteryjną. Nie zaszkodzi dodatek naturalnych ekstraktów roślinnych. Na przykład z aloesu, który działa nawilżająco albo z nagietka ze względu na jego właściwości łagodzące. Dobrze, jeśli wyciągi pochodzą z roślin uprawianych ekologicznie.

**W internecie można przeczytać ostrzeżenia, że ciągłe stosowanie żeli intymnych z probiotykami rozleniwia naszą**

**florę bakteryjną i sprawia, że uzależniamy się od kosmetyków z bakteriami kwasu mlekowego, czy to prawda?**

Kosmetyk z probiotykiem stosowany zewnętrznie nie rozleniwia naszej flory bakteryjnej. Nic bardziej błędnego. Skład bakteryjny pochwy jest regulowany przez wiele czynników, m.in. przez czynniki hormonalne. Jest również zależny od flory bakteryjnej przewodu pokarmowego. A na tę ostatnią ogromny wpływ mają: nasza dieta, tryb życia i choroby, na które

cierpimy. Prawidłowy skład bakteryjny przewodu pokarmowego przekłada się na odpowiednią florę bakteryjną pochwy.

**Wspomniała Pani o substancjach zapachowych zawartych w niektórych płynach intymnych. Czy mogą mieć realny wpływ na nasze zdrowie, np. wywoływać miejscowe podrażnienia albo alergię?**

Lubimy pachnieć, dlatego też producenci bardzo często i chętnie dodają do płynów intymnych substancje zapachowe. Niestety, to jedne z najsilniejszych alergenów, które trafiają na bardzo delikatne i wrażliwe okolice. Zatem lepiej unikać pachnących żeli i płynów intymnych. Zwłaszcza takich, które mają w składzie: benzyl alcohol, cinnamal, citral, citronellol, coumarin, limonene, eugenol, geraniol, linalool, hexyl cinnamal. Bo te substancje zapachowe uczulają najczęściej. Alergię mogą powodować także niektóre silne konserwanty. Natomiast zawarte w kosmetykach syntetyczne detergenty raczej wywołują podrażnienia niż uczulenia.

**Substancje zapachowe działają miejscowo. A czy w kosmetykach do higieny intymnej mogą się też znajdować składniki, które wpływają na cały nasz organizm, np. osłabiają odporność?**

W płynach i żelach intymnych, a także w innych kosmetykach do higieny osobistej mogą być tzw. składniki endokrynnie czynne. Są to takie substancje, które zmieniają naszą gospodarkę hormonalną. Przypuszcza się, że mają one niekorzystny wpływ na płodność, mogą zaburzać pracę tarczycy czy sprzyjać otyłości. O powodowanie zmian hormonalnych podejrzewa się przede wszystkim parabeny oraz działający antybakteryjnie triclosan. Na wszelki wypadek lepiej unikać produktów, które mają te substancje w składzie. W kosmetykach do higieny intymnej znajdują się też czasem składniki typowe dla niektórych kremów do opalania. Producenci dodają je prawdopodobnie po to, by chronić kosmetyk przed działaniem światła. One również mogą być endokrynnie czynne.

Te najpopularniejsze to: benzofenon (benzophenone-3, benzophenone-4, benzophenone-10), oxybenzone, octocrylene, octyl methoxycinnamate (octinoxate, OMC), ethylhexyl methoxycinnamate, homosalate (HMS).

**Każdy producent kosmetyku intymnego, w którym znajdują się wymienione przez Panią substancje, powie, że wszystkie jego składniki są dopuszczalne do stosowania przez polskie prawo i użyte w minimalnych dawkach.**

Warto jednak wziąć pod uwagę, że preparatów do higieny intymnej używamy codziennie, latami. A przy tym stosujemy jeszcze wiele innych kosmetyków. W nich także mogą znajdować się potencjalnie szkodliwe składniki. Wszystkie one mogą wchodzić ze sobą w kontakt. Wpływ tego na organizm nie jest jeszcze dokładnie zbadany.

**Najlepiej byłoby więc przygotować sobie listę tego, czego w kosmetyku intymnym być nie powinno, i nie ruszać się bez niej na zakupy. Jednak śledzenie składu napisanego maczkiem i konfrontowanie go z naszymi notatkami jest dość żmudne.**

To prawda, a przy tym wymaga sporej wiedzy. Zadanie ułatwiają nam rzetelne, międzynarodowe certyfikaty, przyznawane przebadanym, bezpiecznym dla zdrowia produktom. Warto wybierać do higieny intymnej płyny certyfikowane przez międzynarodowe organizacje, takie jak np. AllergyCertified. Wówczas mamy pewność, że produkt został sprawdzony. Nie zawiera alergenów: składników zapachowych,

Czy wiesz, że:  
**bawełna**  
w naszych wkładkach  
Bella Intima  
pochodzi  
z upraw  
ekologicznych



## Opakowanie przyjazne dla planety

Plastik rozkłada się ponad tysiąc lat, unikajmy więc kupowania kosmetyków i innych środków do higieny w plastikowych opakowaniach, chyba że jest to plastik z odzysku. Polecamy opakowania:

- pochodzące w stu procentach z recyklingu, w takich są np. płyny do higieny intymnej marki 4 Organic.
- kartonowe, bo łatwo poddać je recyklingowi i są bezpieczne dla środowiska, rozkładają się krócej niż plastik, od 3 miesięcy do 5 lat. Wkładki w kartonikach ma wiele popularnych marek.
- biodegradowalne, np. wykonywane z mączki kukurydzianej biofolie, w które pakowane są niektóre podpaski GingerOrganic.

## Składniki z upraw eko

Jeśli w żelu do higieny znajdują się ekstrakty z roślin, sprawdźmy, czy pochodzą z ekologicznych upraw. Producent na pewno zaznaczy na opakowaniu eko pochodzenie składników. Podobnie z bawełną używaną do produkcji podpasek, wkładek i tamponów. Dobrze, żeby była eko. Podczas uprawy organicznej nie używa się nawozów sztucznych i pestycydów. Dzięki temu nie tylko dostajemy czysty produkt, ale również chronimy życie zwierząt. Chemia wypłukiwana jest bowiem do wód powierzchniowych. Może to powodować tzw. zakwity w stawach i jeziorach. Taki intensywny rozwój roślin prowadzi do wyczerpania tlenu w wodzie i ostatecznie zabija żyjące tam zwierzęta.

barwników, toksycznych konserwantów ani żadnych substancji, które mogą zmieniać gospodarkę hormonalną.

**A może zamiast błędzić w gąszczu trudnych nazw i nieznanymi nam substancji, warto zacząć robić sobie w domu proste kosmetyki do higieny intymnej?**

Samodzielne przygotowanie dobrego kosmetyku do higieny intymnej może okazać się bardzo trudne i czasochłonne. Wymaga też sporej wiedzy. Produkt taki powinien mieć działanie myjące, nawilżające, odpowiednie pH. W warunkach domowych praktycznie nie da się tego osiągnąć. A stosowanie naturalnego, ale nieodpowiedniego preparatu przynosi więcej szkody niż pożytku. Może prowadzić do wysuszenia, podrażnienia i sprzyjać infekcji.

**Skoro o infekcji mowa, to coraz częściej do ich leczenia wybieramy domowe metody, zamiast leków. Stosujemy np. nasiadówki z szatwii albo z rumianku. To dobrze czy źle?**

Nasiadówki z szatwii mogą przynieść doraźną ulgę w bakteryjnych stanach zapalnych pochwy. Podobnie nasiadówki lub

okłady z rumianku. Rumianek ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwobrzękowe i przyspiesza gojenie ran. Ale trzeba też pamiętać, że może powodować alergię. Generalnie, naturalne metody mogą być stosowane jako leczenie uzupełniające. One pomagają łagodzić dolegliwości, ale mogą nie wyleczyć ich przyczyny. Żeby ją wyeliminować często potrzebne są dobrze dobrane leki. W większości wypadków bez farmaceutyków się nie obejdzie.

**Higiena intymna to nie tylko płyny ale też podpaski i tampony. Czy w nich również mogą znajdować się potencjalnie szkodliwe substancje?**

Większość wkładek, podpasek i tamponów wybiela się za pomocą chloru. Biel wszystkim kojarzy się z czystością. Szare podpaski po prostu by się nie sprzedały. Niestety, chlor działa drażniąco, poza tym w procesie wybielania wydzielają się szkodliwe dioksyny, które mogą mieć działanie rakotwórcze. W środkach, których używamy w czasie miesiączki, nie służą nam też chemiczne pochłaniacze wilgoci, substancje zapachowe i barwniki kolorowych nadruków, które są najsil-

niejszymi znanymi alergenami. Osłabiają naszą śluzówkę, która stanowi pierwszą barierę odpornościową.

**Czym się kierować przy wyborze podpasek, na co zwracać uwagę?**

Na ich skład. Niestety, nie zawsze informacja na ten temat jest na opakowaniu. Warto wybierać produkty wykonane z czystej, organicznej, bawełny, które nie są wybielane chlorem, a przy tym posiadają certyfikaty międzynarodowych organizacji.

**A co sądzi pani o modnym teraz silikonowym kubeczku menstruacyjnym? Jest wielorazowy, więc wpisuje się w filozofię zero waste i troskę o środowisko. Ale czy jest bezpieczny dla zdrowia?**

Kubeczki menstruacyjne zdecydowanie: Tak. To wygodne i ekologiczne rozwiązanie do stosowania podczas miesiączki. Tylko bardzo ważne jest to, z jakiego tworzywa jest wykonany kubeczek. Zakłada się go do pochwy na 12 godzin. Ma kontakt ze śluzówką, więc musi być nieuczulający, niepodrażniający i wykonany np. z silikonu medycznego. A informacja o tym powinna znaleźć się na opakowaniu.