

## Prírodná dámska hygiena

Intímne zdravie ženy nevplýva len na celkovú pohodu, ale najmä na zdravé sebavedomie každej dámy, ktorá túži po komforte, kráse a zdraví. Ako podporiť intímne zdravie a hravo si poradiť s najčastejšími ženskými problémami sa dozviete v článku.



<https://i.pinimg.com/564x/ec/9e/84/ec9e845f9f2d9194b3dfb9d809129bb4.jpg>

### Najčastejšie ženské problémy

Aj keď každú z nás z času na čas potrápia rôzne intímne nepríjemnosti, medzi najčastejšie ťažkosti sa v oblasti intímneho zdravia radia rôzne **mykózy**, **chlamýdie** či dokonca **HPV vírusy**. Čo sa týka menštruačného cyklu, tu ženy najčastejšie riešia **nepravidelný** cyklus, **anovulačné** cykly, folikulárne **cysty** či samotnú **endometriózu** spojenú s neschopnosťou počatia.

### Pomoc bylín

Bylinky vo forme rôznych **tinktúr**, ktorých podstatu tvorí alkohol, ktorý znásobuje účinky samotných bylín, dokážu efektívne pomôcť napríklad v prípade nepravidelného menštruačného cyklu. Tu sa osvedčila najmä **kapucínka**, ktorá so ženským telom dokáže skutočne robiť zázraky.

## Koloidné striebro

Koloidné striebro sa vyznačuje antiseptickými, teda **protizápalovými a antibakteriálnymi účinkami**, čo dokazujú aj rôzne vedecké výskumy. Niet preto divu, že na trhu nájdete nielen vložky či nohavičky, ale aj intímne gély s obsahom koloidného striebra.

Koloidné striebro sa osvedčilo najmä pri STD (sexuálne prenosných ochoreniach), akými sú napríklad chlamýdie či **ureaplasma**.



<https://i.pinimg.com/564x/90/8c/06/908c0645ee480a5ea260d643677d8553.jpg>

## Bolestivá menštruácia a aromaterapia

Vedeli ste, že sila vybraných vôní dokáže naozaj účinne bojovať aj proti bolestiam rôzneho typu a pôvodu? Výnimkou nie je ani menštruálna bolesť, ktorou (zbytočne) trpí priam až desivá väčšina žien.

Už počas PMS je však dôležité praktizovať prípravné kúry vo forme teplých kúpeľov, ktoré svaly dostatočne uvoľnia, čím zmiernia aj samotné kŕče, avšak v kombinácii s vybranými [éterickými olejmi](#) sa dokážete **úplne zbaviť** menštruálnych bolestí nadobro.

## Aniónové vložky

Až 8 vrstvové [aniónové vložky a intímky](#) zabezpečujú 100 % intímne zdravie. Tie totiž pôsobia nielen lokálne, ale aj celkovo, vďaka čomu ovplyvňujú dokonca aj krvný tlak! Oceníte ich preto nielen napríklad pri opakujúcich sa **mykózach a bakteriálnych**

**infekciách** (vaginózach), ale aj pri častých či chronických **zápaloch močových ciest**, alebo pri **cystách** na vaječníkoch a **hormonálnej nerovnováhe**.

## Urologické čaje

Existujú prípady častých zápalov močových ciest, pričom baktérie, ktoré ich spôsobujú, sa zároveň množia aj v samotnej pošve, čo spôsobuje **chronické ochorenia a zápaly** v rámci celého **urogenitálneho systému**.

V takomto prípade môžu pomôcť bylinné urologické čaje s obsahom **sladkého drievka**, ako aj rôzne imunostimulačné prídavné výživové doplnky (D-manóza + lyzáty konkrétnych baktérií). V horších prípadoch vám môže byť lekárom odporúčané **cystoskopické vyšetrenie + autovakcína**, čo predstavuje nákladné, avšak v 99 % prípadoch účinné riešenie.