

Zdravé a hezké chceme být úplně všude. Přesto nad současnou módou lámou gynekologové ruce. Text: Dagmar Morenová

# intimní

..... Zdobte, pečujte,

**M**ísto aby děvčata držela své břicho pěkně v teple, vystavují ho chladu a dokonce i mrazu, neboť diktát módy je jasný: co nejvíce odhalit, co nejméně zakrýt! Teplé spodní prádlo nosíme tak nanejdříve na hory, pod lyžařskou kombinézou. Lékaři se shodují, že je to škoda. Skutečnost je taková, že záněty a kvasinkovými infekcemi trpíme mnohem víc než za dob našich babiček. Zánět vaječníků (odborně pánevní zánětlivá nemoc PID) je sice způsoben mikroorganismy, chlad ale pomůže bakteriím oslabený organismus napadnout. Podle internisty MUDr. Pavla Šáchy si jej můžeme snadno obstarat také při nechráněném pohlavním styku, zejména při střídání partnerů. Zánět se projevuje nejen bolestmi v podbřišku, příznakem může být i nažloutlý či nazelenalý nepříjemně páchnoucí výtok nebo krvavé špinění.

## Kvasinky milují sladkosti

Kvasinkové infekce (mykózy, kandidózy) nás sice trápí hlavně v létě, ale ani v zimě před nimi nejsme v bezpečí. Daří se jim v těsných neprodyšných kalhotách, tedy v prostředí, kde se tělo snadno zaparí. Ohlašují svoji přítomnost silným rybím zápachem nebo hustým tvarohovitým výtokem. Prováží je úporné svědění, s nímž si neporadí žádný krém. Krémy sice můžou svědění dočasně zmírnit, ale kvasinek nás nezbaví. Kvasinky s námi žijí v poměrně poklidné symbióze, a pokud se nepřemnoží, nezpůsobují nám žádné potíže.

Jenže v dnešním moderním světě se přemnožují a viníků najdeme celou řadu. Patří k nim mimo jiné hormonální antikoncepce, hormonální léčba, antibiotika, analgetika, ale také nevhodná strava a stres. Pokud jde o stravu, nejsou lékaři úplně zajedno, jedním z podezřelých jsou totiž cukry. A k účinné léčbě patří nejenom léky předepsané gynekologem, ale také dieta.

„Především je třeba vynechat nejčastější potravinové alergeny – mléko a vejce. A samozřejmě cukr. Nejen bílý rafinovaný, ale také med a všechny sladkosti. Znamená to omezit konzumaci bílé mouky a výrobků z ní. U závažnějšího stádia choroby, kdy je organismus již více poškozen, bychom měli ubrat i další potraviny, které mohou plísně do organismu zanášet, např. kečupy, zavařeniny, všechny výrobky obsahující kvasnice nebo droždí, pivo, víno a podobně,“ radí na [www.prodavy.cz](http://www.prodavy.cz) MUDr. Pavel Šácha.

# partie

..... ale hygienu nepřehánějte .....

## Stačí čistá teplá voda

Ne každý výtok je známkou onemocnění. Pravidelný sekret má čistící funkci, tato tekutina ochraňuje poševní výstelku před vysušením a pochvu před poraněním. Svým obsahem feromonů může působit na partnera dokonce vzrušivě, je to ona pověstná „vůně ženy“, z níž jsou mnozí muži úplně pař. „Nemýj se, vracím se,“ psal nadřazený Napoleon své Josefíně před návratem z bitvy. Mnohým ženám je však specifický zápach jejich sekretu nepříjemný. Případají si špinavé, neustále se drhnou, ale přehnanou hygienou narušují přirozenou ochrannou mikroflóru. To, že jsou naše intimní partie trochu cítit potem nebo mají jemný odér kyselého mléka, je však v pořádku. Způsobují to zdraví prospěšné vaginální bakterie, které udržují v pochvě mírně kyselé pH.

„Není pravda, že by naše intimní partie měly vonět po květinách nebo být úplně bez zápachu,“ upozorňuje doktorka Elizabeth Stewart z americké Harvard Medical School. Nedoporučuje ani různé kosmetické prostředky, které mají zápach snížit a udržet vagínu čistou, narušují totiž zdravé poševní prostředí a ochrannou mikroflóru. „K tomu, aby vaše intimní partie byly čisté, nepotřebujete ani mýdlo. Stačí čistá teplá voda,“ tvrdí lékařka. Naším intimním partiím nesvědčí ani pěnová koupel. Mýdlo i koupelová pěna jsou zásadité, na rozdíl od vagíny, v níž se udržuje mírně kyselé prostředí. Pokud si tedy nechceme odepřít voňavou lázeň, zvolme raději koupelové oleje nebo soli, které nejsou alkalické a nenarušují pH.

Některé ženy se snaží tuto typickou vůni potlačit tampony, i když zrovna nemenstrují. Svým intimním partiím tak prokazují medvědí službu. „Tampony jsou navrženy tak, aby vstřebávaly – vysají tudíž všechno, na co přijdou. Můžou dehydratovat poševní stěny a výrazně zhorší příznaky, protože pochva se pokouší držet krok s nepředpokládanou suchostí tím, že tvoří více a více sekretů,“ upozorňují doktorky C. Livoti a E. Topp v knize *Vagina – manuál pro majitelky*. Chronické uživatelky tamponů si

## VYROBÍTE SI EKOVOLOŽKU?

Pro většinu z nás je to sice těžko představitelné, ale některé ženy-ekoložky se vracejí k látkovým vložkám a samy si je šijí. K jejich výrobě stačí jehla, nit, patentky, bavlna a kousek nylonu. Můžete si je ušít i v různých barevných odstínech. Zatímco běžné vložky se v zemi rozkládají až 20 let, tuto ekologickou a recyklovatelnou vložku můžete prát. Na internetu najdete i podrobný návod na její ušití.

tak neúmyslně přivodí nejen zvýšení tvorby poševního sekretu, ale také mnohé zdravotní obtíže, jako je podráždění poševních stěn nebo větší náchylnost k infekcím.

## Vložky, nebo tampony?

A když už je řeč o tamponech – měly by se používat pouze při menstruaci, ale ani tady se lékaři úplně neshodnou. Záleží totiž na tom, jakou mají tampony savost a jak často je vyměňujeme. Menstruační krev by se neměla v těle hromadit, může dojít k zánětlivým onemocněním a jsou zaznamenány i ojedinělé případy těžké otravy, tzv. syndrom toxického šoku. Tampony by se měly vyměňovat nejméně čtyřikrát za den a podle některých odborníků jsou vhodnější spíš při prvních dnech menstruace než ke konci. Některé ženy si je nemůžou vynachválit, ale u jiných byl zaznamenán sklon k infekcím, zejména používaly tampony i na noc. Jejich užívání bychom tedy měly zvážit podle osobních zkušeností.

## Depilovat, nedeplilovat...

Současná móda si žádá intimní partie hladké a bez chloupků. Maximálně proužek nebo srdíčko, zkrátka něco sexy. Pravda je, že mnoho žen příroda obdařila mocným houštím, které se divoce dere ven z plavek a na estetickém vzhledu nepřidá. Tady je depilace, zejména v okolí třísel, na místě, ale nic by se nemělo přehánět. Matka příroda nás chloupky neobdařila jen z rozmaru.

Ochlupení chrání vagínu před třením a infekcemi a odstranění všech chloupků může způsobit podráždění pokožky a odírání intimních partií o spodní prádlo. Třením (dokonce i při sexu) často vznikají malé oděrky, což je vítaná příležitost pro bakterie. Oholením se také zvyšuje riziko nákazy infekcemi přenosnými z kůže na kůži.