

TYLKO
5,99zł

LUTY 2018
NUMER 2 (249)/2018

SIŁA TWOJEGO UMYSŁU

Wiemy,
jak zostać
najlepszą
wersją
siebie!

* JAK DO NIEGO MÓWIĆ, ŻEBY SŁUCHAŁ?

Fajny związek
gwarantowany!

GWIAZDA COSMO

MEGAN FOX

SEKSBOMBA, KTÓRA
STAWIA NA RODZINĘ

Na okładce: Megan Fox

SEKRET PIĘKNEJ SKÓRY

CZEGO UŻYWAJĄ
NAJPIĘKNIEJSZE
KOBIECY ŚWIATA

#BFF

Dlaczego
przyjaciółka
jest
ważniejsza
niż tysiąc
znajomych

KOBIECY MAFII

Życie w luksusie czy
niebezpieczna gra

CENA 5,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

ISSN: 1428-0542 Nr indeksu: 338302



www.cosmopolitan.pl



NADGORLIWE
CZYSZCZENIE
MOŻE PRZYBĄSIĆ
TEN BLASK

Raport

Kiedy higiena intymna może ci zaszkodzić

Jeśli tak jak Gwyneth Paltrow, o higienę miejsc intymnych dbasz tak jak o swoją twarz, chętnie korzystając z różnych mydełek, pudrów, peelingów, parówek i... irygacji, nie jesteś jedyna. Najnowsze dane z amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że 1 na 5 kobiet w USA w wieku 15-44 robi irygacje pochwy, ponieważ chce „być czysta/świeża” (84%), „przygotować się do stosunku” (54%), „odświeżyć się po stosunku” (70%).

Niestety 100% z tych kobiet nie docenia naturalnej mocy swoich kobiecych narządów. Pochwa nie potrzebuje peelingowania, polerowania czy specjalnego płukania. Nie wymaga rozcieńzonego amoniaku, soku z limonek, pachnących odświeżających mydełek ani innych zaskakujących środków, o których kobiety mówiły naukowcom w ankiecie. Pochwy to magiczne organy, które mają wrodzone niewiarygodne zdolności do samooczyszczania. I naprawdę nie potrzebują do tego twojej pomocy.

W rzeczywistości próby „sprzątania” pochwy są nie tylko stratą czasu i pieniędzy, ale według ekspertów z amerykańskich Instytutów Zdrowia mogą być dla ciebie bardzo szkodliwe. Tak naprawdę jakiegokolwiek czyszczenie może siać spustoszenie w delikatnych wewnętrznych strukturach, sprawiając, że staną się podatne na infekcje. Pozwól, że wyjaśnimy, o co chodzi...

POZNAJ SWÓJ MIKROBIOM

Prawdopodobnie słyszałaś już o mikrobiomie jelitowym, kumulacji mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym, który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu i coraz częściej łączony jest ze wszystkimi dolegliwościami, po-

Ale co to za zapach?

To wagina, a nie różany ogród – nie powinnaś oczekiwać delikatnej kwiatowej woni. Ale pewne zapachy mogą sygnalizować potencjalne problemy. Dowiedz się, które z nich powinny zwrócić twoją uwagę.

CHLEBOWY

Możesz mieć grzybicę – to znak, że flora bakteryjna nie jest w najlepszej kondycji. Jeśli czujesz swędzenie i masz gęste białe upławy, idź do apteki po preparat z grupy azoli albo odwiedź swojego ginekologa.

PIŹMOWY

Wróciłaś właśnie z siłowni? Pot może sprawiać, że zapach waginy będzie bardziej wyrazisty, co jest zupełnie normalne. Jeśli nie możesz od razu się umyć, zmień bieliznę na suchą, żeby złe bakterie się nie mnożyły.

METALICZNY

Twój okres prawdopodobnie się pojawił. Normalna, zdrowa krew ma wysoką zawartość żelaza i może pachnieć jak drobne w twoim portfelu.

RYBNY

To może oznaczać bakteryjne zapalenie pochwy, zwłaszcza jeśli zapachowi towarzyszy rzadka biała lub szara wydzielina, uczucie pieczenia podczas siusiania i/albo ból pochwy. Koniecznie umów się do ginekologa.

cząwszy od wahań nastroju po trądzik. Okazuje się, że wagina również ma swój mikrobiom i odgrywa on ważną rolę w twoim ogólnym stanie zdrowia.

„W zdrowej florze bakteryjnej pochwy króluje szczep bakterii *Lactobacillus*. Wytwarza on kwas mlekowy, który utrzymuje pH pochwy na lekko kwaśnym poziomie. To z kolei sprawia, że cały obszar jest mniej gościnny dla organizmów, które powodują nieprzyjemny zapach, podrażnienia, swędzenie i infekcje”, mówi ginekolog-polożnik Rafał Kuźlik z kliniki SaskaMed. Badania pokazują, że kobiety, których mikroflora jest bogata w *Lactobacillus*, są mniej podatne na zarażenie wirusem HIV, w porównaniu do tych, którym brakuje tych bakterii. Są także w stanie poradzić sobie z infekcjami spowodowanymi wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) znacznie szybciej.

Co niszczy *Lactobacillus* i inne korzystne szczepy? Zgadłaś – mydło, irygacje i przedziwne domowe remedia jak sok z limonki. „To wszystko zakłóca delikatną równowagę pH pochwy, sprawiając, że dobre bakterie nie chronią już tych rejonów. To jak otwarcie drzwi na przyjęcie niebezpiecznych zarazków”, stwierdza dr Kuźlik.

O ironio, amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej informuje, że u kobiet, które często robią irygacje, 5 razy częściej rozwija się bakteryjne zapalenie pochwy – nieprzyjemnie pachnąca, bolesna infekcja, która dotyka blisko 1 na 3 młode kobiety. Jest to najczęstsze zakażenie pochwy u kobiet w wieku rozrodczym według CDC. Bakteryjne zapalenie pochwy może zwiększyć ryzyko zapalenia narządów miednicy mniejszej, które powoduje gorączkę, ból podczas stosunku i krwawienia pomiędzy miesiączkami. Jeżeli pozostanie nieleczone, może nawet powodować bezpłodność.

29

**PROCENT
Kobiet
W WIEKU OD 14
DO 49 LAT
DOTYKA
ZAKAŻENIE
BAKTERYJNE.
INFEKCYJA,
KTÓRA MOŻE
PROWADZIĆ DO
NIEPŁODNOŚCI.
Kobiety,
które robią
IRYGACJE, SĄ
NA NIĄ O WIELE
BARDZIEJ
PODATNE.**

Inni „killerzy” dobrej flory bakteryjnej to antybiotyki (czyszczą dobre bakterie wraz ze złymi, co może powodować grzybicę pochwy) i lubrykanty zawierające parabeny (konserwanty, które mają działanie grzybobójcze. One również mogą niszczyć przydatne bakterie żyjące w twojej pochwie). „Nieczyszczone zabawki erotyczne albo penis, który nie był umyty po analnym stosunku, to również sabotażyści mikrobiomu stref intymnych”, zaznacza ginekolog. Aha, i wkładaniu jakichkolwiek produktów żywnościowych do pochwy mówimy zdecydowanie NIE! Bikini z bitej śmietany może i jest zabawne... dopóki odrobina nie dostanie się do twojego wnętrza i nie wywróci do góry nogami poziomu pH.

ZOSTAW JĄ W SPOKOJU

Serio! W większości przypadków twoja wagina oczyszcza się naprawdę sama (nawet kiedy to czytasz!). „Po prostu zostaw ją w spokoju”, potwierdza dr Kuźlik. „Jest doskonale przystosowana do wykonywania swojej pracy”.

Jeśli koniecznie chcesz jej pomóc, śpij w bawełnianej bieliźnie albo zupełnie nago. To pomaga powstrzymać kochające wilgoć złe bakterie przed przenikaniem do pochwy i zrujnowaniem jej zdrowego mikrobiomu. Jedzenie produktów nabiałowych bogatych w probiotyki jak np. jogurt i kefir również będzie wspierać zdrowe pH, co jest szczególnie ważne, gdy musisz przyjmować antybiotyki. I bądź delikatna dla swoich zewnętrznych narządów płciowych. „Wszystko, czego tak naprawdę potrzebujesz, to mycie zwykłą, ciepłą wodą. A jeśli już musisz, używaj delikatnych, bezzapachowych mydeł”, mówi dr Kuźlik. I tyle!