



## LA COSMÉTICA PARA EL SUELO PÉLVICO

### 10 Consejos de Higiene Femenina

Cuando los órganos sexuales de las mujeres (labios mayores, menores y clítoris) entran en contacto con el exterior quedan expuestos a diferentes bacterias, por este motivo es clave que dichas zonas estén lo más protegidas posible. Por ello, Bionike, la marca de cosmética nº1 en Italia, publica 10 tips de higiene y cuidado para mantener las zonas más íntimas completamente libres de infecciones y presenta su línea cosmética íntima, para mantener el equilibrio de las mucosas, indicado también en condiciones fisiológicas especiales como embarazo, postparto, ciclo menstrual y climaterio. [www.bionike.es](http://www.bionike.es)



1. **Control médico:** se esté o no activa sexualmente. Los expertos recomiendan visitar al ginecólogo, al menos, una vez al año para mantener un control de la zona íntima previniendo así enfermedades.

2. **Prendas cómodas.** No es recomendable utilizar pantalones ajustados durante muchas horas. Otro dato curioso es que los tangas no deben usarse todos los días, ya que por su diseño no benefician a la higiene íntima.
3. **Tejidos naturales.** Lo preferible es utilizar ropa de algodón, ya que la sintética puede desembocar en diferentes tipos de alergias e irritaciones.
4. **Consumir fruta y yogurt** (si no se es alérgica o intolerante a la lactosa), ya que el yogurt contiene bacterias y las frutas ayudan a equilibrar el grado de acidez, tan importante para el pH de las zonas íntimas.
5. **Utilizar preservativo durante las relaciones sexuales.** Numerosos estudios avalan que los preservativos, además de evitar el embarazo y posibles enfermedades de transmisión sexual, ayudan también a que las bacterias beneficiosas florezcan en la vagina.
6. **Evitar los lavados excesivos.** El exceso de limpieza puede alterar el equilibrio natural entre los microorganismos que forman la flora vaginal. Cuidado con emplear para la higiene íntima elementos que alteren el pH o con desinfectantes.
7. **Prendas delicadas:** Utilizar un jabón delicado para lavar las prendas íntimas y aclarar con abundante agua.
8. **A mano:** No emplear una esponja para limpiar la zona genital, ya que ésta puede convertirse en un nido de gérmenes.
9. El tener una sensación de picor y molestia constante en la zona íntima hace que la sensibilidad de esta se altere y que pueda desencadenar en el cerebro alguna sensación como las ganas de orinar y forzarse a ello. **Esto debilita el suelo pélvico.**
10. El tener alergia o reacción a cualquier producto en la mucosa vaginal resulta muy incómodo, por lo que **se recomienda utilizar productos bajo la filosofía sin**, ya que existen numerosas alergias a los conservantes y al níquel, fundamentalmente.

A continuación, Bionike presenta algunos de sus productos para cuidar la zona más íntima de la mujer:



### **GYNEXELLE MYCO-FOAM. FRASCO 150ML**

Mousse limpiador con pH ácido, coadyuvante ideal para la higiene íntima incluso durante el tratamiento de vulvovaginitis y vaginosis. Por sus propiedades protectoras y filmógenas, este producto sanitario contribuye a mantener el equilibrio de las mucosas íntimas y a prevenir la aparición de recidivas. Está indicado también en condiciones fisiológicas especiales como embarazo, postparto, ciclo menstrual y climaterio. Trazas de níquel inferiores al 0,00001% y 100% formulado sin perfume

**PVP: 11,95 €**

### **GYNEXELLE MYCO-GEL GEL VAGINAL PROTECTOR REEQUILIBRANTE. 10 ENVASES MONODOSIS 5ML**

Producto sanitario para el cuidado y la prevención de la atrofia de la mucosa vulvovaginal, en casos de riesgo de irritación debidos a infecciones de origen fúngico y/o bacteriano. Gracias a las características bioadhesivas del ácido hialurónico, crea una película con acción barrera frente a las agresiones fúngicas o bacterianas a nivel local, favoreciendo el equilibrio de la flora vaginal y previniendo las recidivas. Formulado con derivados vegetales especiales e ingredientes emolientes, reduce las molestias asociadas a vulvovaginitis y vaginosis. Compatible con el látex del preservativo. 100% formulado sin perfume.

**PVP: 19,95 €**





### **GYNEXELLE LENI-GEL LIPOGEL PARA EL ENROJECIMIENTO GENITAL. TUBO 30ML**

Gel lipófilo para la piel y las mucosas externas del aparato genital femenino y masculino. Está fabricado a base de emolientes eficaces y enriquecido con ingredientes que ayudan a calmar el enrojecimiento de la piel, eficaces para prevenir y reducir la sensación de escozor.

**PVP: 13,25 €**

### **TRIDERM INTIMATE. LIMPIADOR CALMANTE PH 7.0. FRASCO 250ML**

Limpiador con pH neutro indicado para la higiene íntima de las adolescentes y de las mujeres, incluso de edad avanzada y durante la menopausia, cuando la carencia hormonal conlleva una disminución de las defensas fisiológicas. A base de tensioactivos no agresivos, está enriquecido con sustancias hidratantes y calmantes para ayudar a combatir la sequedad de las mucosas y el molesto picor que va asociado. Posee una acción calmante para las adolescentes y una acción preventiva contra la irritación y el enrojecimiento en la etapa de la menopausia. Contiene perfume libre de alérgenos.

**PVP: 9,95 €**



### **Acerca de Bionike**

Fundada en Milán en 1930, Bionike, la marca de cosmética nº1 en Italia, abre en Madrid un templo de la belleza sin precedentes en España, en el que el culto a la piel y su exigente cuidado son las notas dominantes. Todas sus líneas dermocosméticas son compatibles con pieles sensibles, alérgicas y reactivas, ya que han sido formuladas para aliviar problemas cutáneos previniendo su aparición. Las referencias Bionike son altamente eficaces y responden a la “Filosofía de los Sin” - sin conservantes, sin perfume, sin gluten y testados para el níquel. Esto, sumado a que es completamente “gluten-free” y “Child Labor free”, hacen de ella una de las firmas del momento. Todos los productos pueden comprarse en su tienda online, en las físicas de la Calle Cristóbal Bordiú 48 y en el barrio de Malasaña, C/ San Joaquín 7, de Madrid y en las mejores farmacias. [www.bionike.es](http://www.bionike.es)

Telf: 91. 033 02 67

**f** [/BionikeSpain](https://www.facebook.com/BionikeSpain)