Warszawa, 18.12.2023

**4 zasady higieny intymnej**

**Jak pielęgnować najdelikatniejsze strefy ciała?**

**Strefy intymne to niezaprzeczalnie jeden z najdelikatniejszych obszarów naszego ciała. Ich codzienna pielęgnacja wymaga szczególnej staranności, doboru składników aktywnych i wdrożenia odpowiednich zasad postępowania. Kosmetolodzy podkreślają ogromne znaczenie prebiotyków, kwasu mlekowego i hialuronowego dla efektywności bardzo delikatnej higieny intymnej. Poznaj kluczowe zasady pielęgnacji najwrażliwszych stref.**

Prawidłowa higiena intymna nie tylko przynosi nam poczucie komfortu i świeżości, ale także pomaga chronić skórę oraz śluzówkę przed podrażnieniami i infekcjami. Eksperci podkreślają, ze bez względu na porę roku, przyzwyczajenia kosmetyczne i indywidualne właściwości naszej skóry, **należy włączyć do codziennej rutyny pielęgnacyjnej 4 zasady.**

**Zasada 1: najdelikatniejsza pielęgnacja i kwaśne PH**

Higiena stref intymnych wymaga delikatności. A zatem do mycia zawsze wybierajmy produkty przeznaczone specjalnie do pielęgnacji tych właśnie obszarów. Unikajmy mycia wrażliwych okolic „zwykłym mydłem”. Dlaczego? Ponieważ jednym z kluczowych aspektów pielęgnacyjnych jest utrzymanie kwaśnego pH (3,8-4,4 pH) tych rejonów… tymczasem pH żelu pod prysznic jest zwykle neutralne (czyli wynosi ok. 5,5 pH). Wniosek? Strefy intymne potrzebują „swoich”, odrębnych kosmetyków. Jak wskazują eksperci, powinny być to produkty bardzo delikatne, a więc pozbawione agresywnie działających składników aktywnych i bardzo intensywnych substancji zapachowych. Zdecydowanie należy ich unikać. A czego szukać w żelach do higieny intymnej?

**Zasada 2: wybieraj składniki regenerujące i łagodzące**

Top 3 dla pielęgnacji najwrażliwszych stref naszego ciała to: kwas mlekowy, kwas hialuronowy i prebiotyki. *– Prebiotyki pomagają odbudować i wzmocnić naturalną florę bakteryjną miejsc intymnych, tym samym wzmacniając naszą odporność na infekcje. To absolutnie kluczowe, dlatego warto wybierać prebiotyczne preparaty myjące jak Żel do higieny intymnej Sielanka malina* – **mówi Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki Sielanka.** *– By pożyteczna flora bakteryjna mogła rozwijać się prawidłowo, należy także dbać o utrzymanie odpowiedniego, kwaśnego pH. Pomaga nam w tym bardzo cenny kwas mlekowy, który stanowi prawdziwy must-have pielęgnacji intymnej –* **dodaje.**

Dbałość o wrażliwe obszary skóry oznacza nie tylko prewencję, ale także wsparcie regeneracji. Jak wskazują eksperci, tę funkcję dobrze spełnia kwas hialuronowy, który jest odpowiedzialny za łagodzenie podrażnień i odpowiednie nawilżenie okolic intymnych.

**Zasada 3: unikaj gorących kąpieli**

Długa, gorąca kąpiel relaksuje jak nic na świecie – szczególnie w chłodne, zimowe dni. Prawda? Bez wątpienia, jednak skóra i śluzówka okolic intymnych nie reagują dobrze na takie ekstremalne SPA. Warto zamienić wannę na prysznic, a jeśli trudno nam zrezygnować z chwili relaksu w wannie… unikajmy bardzo gorącej wody. Ciało myjemy dłonią, namydlając i delikatnie spłukując letnią wodą. Po kąpieli osuszmy skórę miękkim ręcznikiem, lekko dotykając ciała (bez pocierania szorstką powierzchnią).

**Zasada 4: zawsze miej przy sobie swój żel do higieny intymnej**

Zima to czas świątecznych podróży i zwiastun ferii – a to oznacza pakowanie kosmetycznej walizki. Eksperci wskazują: zawsze miej przy sobie „swój” sprawdzony żel lub płyn do higieny intymnej. Dlaczego? Ponieważ wrażliwa skóra nie lubi zmian i może zareagować na nie podrażnieniem. A zatem użycie „jakiegoś płynu” lub „jakiegoś mydła” podczas wycieczki lub pobytu w hotelu jest złym pomysłem… nawet jeśli potrwa to tylko dzień lub dwa. Bądź konsekwentna, a najdelikatniejsza skóra bardzo szybko „doceni” tę cenną cechę. Znajdź w kosmetycznej kieszeni walizki miejsce na sprawdzony kosmetyk.

Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, butelka, płyn kosmetyczny

Opis wygenerowany automatycznie

**Żel do higieny intymnej prebiotyki**

**Sielanka malina**

Żel o delikatnym zapachu malin przeznaczony do codziennej pielęgnacji okolic intymnych. Bogata formuła zawiera prebiotyki, które odbudowują i wzmacniają naturalną florę bakteryjną. Dodatkowo zawarty kwas mlekowy pomaga przywrócić i zachować odpowiednią równowagę PH.

Pojemność: 400 ml

Cena: 8 zł

Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, butelka, płyn kosmetyczny

Opis wygenerowany automatycznie

**Żel do higieny intymnej Sielanka aloes**

Żel do higieny intymnej o łagodnej formule do mycia okolic intymnych. Dzięki bogatej zawartości aloesu zapobiega podrażnieniom i działa nawilżająco. Dodatkowo zawarty kwas mlekowy zapewnia odpowiedni poziom równowagi PH. Delikatnie myje i pielęgnuje dając uczucie czystości i świeżości.

Pojemność: 400 ml

Cena: 8 zł

**Do linii należy także:**

**Żel do higieny intymnej Sielanka peonia**

**Kontakt dla mediów:**

Agnieszka Nowakowska-Twardowska

Manager PR

e-mail: [agnieszka.nowakowska@festcom.pl](mailto:agnieszka.nowakowska@festcom.pl)

mob: 660777909

###

Sielanka to polska marka, która śmiało czerpie to, co najlepsze z natury i tradycji. Każda z serii „utkana została” z inspiracji cennym, naturalnym składnikiem m.in. maliną, jeżyną oraz mlekiem i miodem. W skład linii wchodzą kosmetyki do oczyszczania i pielęgnacji włosów i ciała m.in. płyny micelarne, masła do ciała, szampony i maski do włosów 2 w 1 – zawierające do 95 proc. składników naturalnych. Za innowacyjnością produktów marki Sielanka stoi ponad dekada doświadczenia jej twórców. Za markę Sielanka odpowiada Empire Pharma, która jest polskim producentem wpisanym do wykazu Zakładów Wytwarzających Kosmetyki pod numerem HŻ/1434/K/011. Przedsiębiorstwo posiada wdrożone systemy jakości ISO 22716:2007 (good manufacturing practice).

<https://sielanka-kosmetyki.pl/>