Warszawa, 18.03.2024

**Ukojenie i odbudowa mikrobiomu**

**Higiena intymna w sezonie podróży**

**Strefy intymne wymagają bardzo delikatnej i spersonalizowanej pielęgnacji. Must-have to dobór składników aktywnych o działaniu kojącym oraz wspierającym mikrobiom. Eksperci wskazują, że niezwykle istotna jest także odpowiednia rutyna pielęgnacyjna. Jak zadbać o najdelikatniejsze strefy ciała? I jak utrzymać dobre nawyki pielęgnacyjne w sezonie zbliżających się wiosennych podróży? Kosmetolog radzi.**

Pierwsze przebłyski ciepłego słońca, dłuższy dzień i pierwsze pączki na drzewach. Marzyłyśmy o wiośnie… i oto jest! Pierwsze ciepłe dni zwiastują nadchodzący (już niebawem) sezon sprzyjający podróżom. Piesze wycieczki, górskie schroniska i beztroskie wypady za miasto to perspektywa kilku tygodni. Uwielbiamy to! Eksperci podkreślają jednak, że już teraz warto zaplanować rutynę pielęgnacyjną, którą doceni nasza skóra. Podpowiadają także, że szczególnej troski wymaga nasza skóra w strefach intymnych. O czym warto pamiętać? **Kosmetolog radzi.**

**Strefy intymne wymagają dedykowanych produktów**

Co to oznacza? W domu i w podróży do mycia okolic intymnych zawsze wybierajmy produkty, które przeznaczone są specjalnie do tych obszarów. Unikajmy „zwykłego mydła”, które – szczególnie w podróży – możemy po prostu „mieć pod ręką” lub znaleźć w hotelowej łazience. To duży błąd.

– *Jedną z najistotniejszych zasad pielęgnacji okolic intymnych jest utrzymanie kwaśnego pH, czyli takiego, które wynosi 3,8-4,4 pH. Tymczasem pH typowego żelu pod prysznic zwykle jest neutralne i wynosi ok. 5,5 pH. Takie pH nie sprzyja równowadze mikrobiomu okolic intymnych i – w konsekwencji – może osłabiać naturalne mechanizmy ochronne skóry. A te bezwzględnie powinniśmy wspierać* *–* **mówi Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki BAŚKA.** – *Możemy to robić wybierając płyny do higieny intymnej z odpowiednim pH, a także stawiając na produkty, które zawierają prebiotyki, czyli są naturalnym wsparciem dla dobrych bakterii. Przykładem jest BAŚKA Żel do higieny intymnej prebiotyki, który wspiera naturalne, pozytywne procesy obronne organizmu –* **dodaje.**

**Delikatna skóra nie lubi zmian**

Najdelikatniejsza skóra w okolicach intymnych „nie lubi” zmian i bywa skłonna do podrażnień – szczególnie w przypadku zmiany wody lub nawet jednokrotnego użycia do kąpieli przypadkowego produktu (nie zawsze znamy składy takich kosmetyków, prawda?). Co to oznacza w kontekście nadchodzących, wiosennych podróży? Zdecydowanie fakt, że ulubiony, sprawdzony, kojący płyn do higieny intymnej powinien „podróżować” z nami. Warto pamiętać o nim pakując kosmetyczkę na wiosenny wyjazd.

**Regeneracja i ukojenie**

Co powinien zawierać dobry, kojący płyn do mycia wrażliwych okolic intymnych? Eksperci wskazują na kwas hialuronony, kwas mlekowy i – właśnie – prebiotyki. – *Kwas mlekowy zdecydowanie stoi na podium pielęgnacji okolic intymnych, ponieważ wspiera utrzymanie cennego, kwaśnego pH. Drugim filarem efektywności jest w tym zakresie kwas hialuronowy, który bardzo skutecznie działa nawilżająco i łagodząco. Dzięki niemu możemy zadziałać na skórę nie tylko kojąco, ale także wspierać łagodzenie podrażnień, do których mogą być skłonne najdelikatniejsze sfery ciała –* **mówi Agnieszka Kowalska.**

**Delikatna rutyna**

Co jeszcze warto wiedzieć o pielęgnacji wrażliwych okolic ciała? Kluczowe dla kondycji skóry są odpowiednie nawyki oparte na delikatności. A zatem: podczas kąpieli unikajmy skrajnych temperatur – zarówno bardzo zimna, jak gorąca woda nie posłużą naszym okolicom intymnym. Po drugie, zamieńmy wannę (a szczególnie długie kąpiele w gorącej wodzie) na prysznic. Nasza skóra nie lubi długotrwałego namaczania, które może sprzyjać podrażnieniom. Po trzecie, unikajmy zdecydowanego wycierania skóry ręcznikiem. Czy wiesz, że prawidłowe osuszanie ciała po kąpieli powinno polegać na delikatnym dotykaniu miękkim ręcznikiem? Eksperci podkreślają także, że warto wybierać do kąpieli produkty pozbawione agresywnie działających składników aktywnych oraz silnych substancji zapachowych.

Nadchodzi wiosna… a wraz z nią sezon inspirujących podróży. Kosmetolodzy podkreślają, że kluczowe dla podróżniczej (i nie tylko) pielęgnacji najdelikatniejszych okolic są 3 zasady: delikatność, dobór kojących składników aktywnych i dobra rutyna.

**Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, butelka, Roztwór

Opis wygenerowany automatycznie**

**BAŚKA żel do higieny intymnej**

**Kwas hialuronowy**

Żel do higieny intymnej o wyjątkowej formule, która zawiera kwas hialuronowy, dzięki czemu łagodzi podrażnienia i nawilża okolice intymne. Dodatkowo kwas mlekowy pomaga zachować odpowiednie pH i przywraca równowagę mikrobiologiczną okolic intymnych.

Pojemność: 400 ml

Cena: 10 zł

Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, butelka, Roztwór

Opis wygenerowany automatycznie

**BAŚKA żel do higieny intymnej**

**Prebiotyki**

Delikatna formuła żelu przeznaczona do pielęgnacji okolic intymnych. Formuła zawiera prebiotyki, które wzmacniają i odbudowują naturalną florę bakteryjną. Dodatkowo zawarty kwas mlekowy pomaga przywrócić i zachować odpowiednią równowagę pH.

Pojemność: 400 ml

Cena: 10 zł

**Serię uzupełnia BAŚKA żel do higieny intymnej Aloe Vera**

**Kontakt dla mediów:**

Agnieszka Nowakowska

Manager PR

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

mob: 660777909

###

BAŚKA to polska marka stworzona przez Empire Pharma sp. z o.o. Kosmetyki BAŚKA mają przywołują wspomnienie lata, wakacji, spotkań z przyjaciółmi. Wpływają na nasze zmysły swoim zapachem i różnorodnością barw, wprawiając nas w stan relaksu, odprężenia i szczęścia. BAŚKA jest tak po prostu zniewalająca i pełna rozmaitych kolorów, odzwierciedlających nastrój. Każda kąpiel oraz mycie włosów ma przenosić użytkownika do malowniczej i harmonijnej krainy. Kosmetyki BAŚKA łączą w sobie holistyczne podejście do pielęgnacji z szacunkiem do natury oraz harmonii życia.

<https://www.instagram.com/baska_kosmetyki/>