

1,50 € | Nº 1.798

# mi



CANARIAS 1,60 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE  
URGENTE

SOLO  
**1,50€**  
CANARIAS: 1,60 €

¿Teletrabajas?

**10 DUDAS  
LEGALES**  
que responde  
**NUESTRA EXPERTA**

Moda  
de primavera  
a precios  
mini!

Qué es la fibromialgia

**CONSEJOS  
PARA ALIVIAR  
SUS SÍNTOMAS**

La dieta más eficaz para

**PERDER KILOS EN  
LA MENOPAUSIA**

**SORPRENDE  
EN LA MESA**

**11 recetas  
para salir de la  
MONOTONÍA**

Ideas deco

**ESTILO  
RÚSTICO**

Así lo puedes  
modernizar

Pág. 42

Pepa  
Bueno

“Cuando eres  
mujer, siempre  
hay un plus de  
exigencia para  
juzgar lo que  
haces”

# LA HIGIENE MÁS SENSIBLE

**La zona genital femenina puede irritarse con facilidad, por eso cuenta con productos de higiene específicos**

que respetan su piel y flora vaginal. Estos cosméticos aportan una mayor hidratación y una mínima concentración de tensioactivos y perfume. Puedes usarlos a diario, al igual que usas limpiadores y champús para la higiene diaria facial, corporal y capilar. Conoce sus ventajas... ¡y ahórrate molestias en esta zona tan delicada!

POR ROSA GIRONA ROIG

**E**n España, y según datos de la firma Münnah, el 75 % de las mujeres han sufrido infecciones vaginales. Tres de cada cuatro han pasado alguna infección al menos una vez en la vida, pero más de la mitad la padecen incluso entre dos y cuatro veces al año, a causa de las relaciones sexuales. Por eso, una buena higiene es imprescindible.

## SIN TABÚS Y SIN COMPLEJOS

Desmontamos los bulos, desinformaciones y falsos mitos que rodean a la higiene íntima. Estos son algunos de los más comunes:

### **Puedes usar cualquier producto: FALSO**

Tal y como apunta la Dra. Belén Gómez, ginecóloga del Hospital Millenium Sanitas y del Infanta Leonor, esta creencia es falsa: "Los geles y jabones corporales están diseñados para eliminar sudor y suciedad

acumulada en la piel, no para limpiar mucosas, como es el caso de la vagina. Esta área no requiere un poder limpiador tan fuerte y mantener el ambiente ácido es lo más importante.

### **Los genitales no deben oler: FALSO**

Los genitales huelen. La obsesión por el olor a limpio puede hacer que se laven excesivamente para eliminar por completo el olor genital. Un lavado excesivo destruye el ecosistema ácido y favorece la colonización de hongos.

### **La zona íntima hay que lavarla solo con agua: FALSO**

La suciedad no se va solo con agua y nuestra zona íntima no es una excepción.

### **Si te pica, tienes hongos: FALSO**

El picor íntimo no tiene por qué producirse únicamente por hongos como la candidiasis. La depilación, una infección, la sequedad vaginal,

la menopausia, una mala higiene íntima o el posparto son algunas de las causas que también producen picores.

**LOS PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA ESPECÍFICOS CUIDAN LA BARRERA NATURAL DE LA PIEL CONTRA LAS INFECCIONES.**

## NORMAS BÁSICAS

- **Lavar con frecuencia** la zona con productos detergentes agresivos puede alterar la flora vaginal, por lo que podrían aparecer infecciones.
- **Después de orinar o defecar**, limpia la zona genital desde la vagina hacia el ano. Así evitarás una posible contaminación con bacterias procedentes de las heces.
- **Una ducha diaria** utilizando productos específicos mantiene tu zona geni-

tal limpia y sin problemas. Si un día no te duchas, limpia igualmente esta zona en el bidé o, si no dispones de él, con toallitas especiales.

- **Lava con las manos** y no hagas uso de esponjas, es mucho más higiénico.
- **Seca la zona cuidadosamente.**
- **Ante cualquier molestia** en la zona genital (picor, escozor o irritación), lo más recomendable es que consultes con tu ginecólogo.



1. Cica crema calmante reparadora, **Topicrem** (10,50 €). 2. Higiene Íntima, **Woman ISDIN** (10,29 €). 3. Jabón íntimo, **Munnah** (14,90 €). 4. Protect, **Chilly** (3,99 €). 5. Gel Higiene Íntima Delight, **Cumlaude Lab:** (9,90 €). 6. Gel de Higiene Íntima, **Gandiva** (18,70 €).

## LÍNEA ÍNTIMA DE MÜNNAH

La firma **Munnah Natural Cosmetics** es el proyecto personal de Nuria Téllez, farmacéutica, cosmetóloga y especialista en plantas medicinales y aromaterapia. Un cambio importante en su filosofía de vida, le sirvió de inspiración y motivación para desarrollar este proyecto. Su apuesta por lo natural es clara: ella misma selecciona los ingredientes 100 % vegetales ecológicos certificados

y formula los productos que se elaboran con ellos, a los que no añaden agua.

Munnah cuenta con productos de alta cosmética naturales, ecológicos y saludables para el cuidado de la piel, también la más íntima. La gama destinada a la higiene íntima de Munnah está formada por un sérum vaginal, un jabón íntimo y un lubricante íntimo.

### LÍNEA DE PRODUCTOS ÍNTIMOS MÜNNAH:



**ÍNTIMO**  
Sérum elaborado con ingredientes puros de plantas ecológicas. Sus principios activos lubrican, hidratan, regeneran las células y protegen la zona más íntima de las temidas infecciones. Asimismo, ayuda en la recuperación de la elasticidad del tejido de la mucosa vaginal.

**Íntimo:** 30 ml, 29,90 €.



**JABÓN ÍNTIMO**  
Formulado para aportar una extra de protección a la higiene diaria, está enriquecido con extracto de manzanilla y caléndula, que proporcionan mayor suavidad y confort. Apto para pieles sensibles, mantiene e equilibrio saludable del pH vaginal.

**Jabón Íntimo:** 200 ml, 14,90 €.



**LUBRICANTE ÍNTIMO**  
Con caléndula, malva, aloe vera y lavanda, y de base acuosa, ofrece una lubricación natural, similar a la real, de larga duración, además de hidratar, protege las mucosas y ayudar a la regeneración. Es compatible con látex y silicona y no mancha.

**Lubricante Íntimo:** 50 ml, 14,90 €.

Tratamiento íntimo completo: 59,70 €.

[www.munnah.es](http://www.munnah.es)