

# PER UNA VAGINA SANA

- Lavarsi una volta al giorno con poco detergente con pH adatto alla propria età.
- Il detergente non deve contenere tensioattivi come SELS, SLS e Cocamide, Phenoxyethanol e Triclosan. (Omia)
- La tecnica di lavaggio dalla vulva all'ano è da preferire ma non è determinante.
- Usare biancheria in cotone bianca.
- Usare detersivi delicati senza ammorbidente, igienizzante, candeggina, detersivi con gli sbiancanti ottici.
- Non rimandare lo stimolo! Non trattenere cacca e pipì. Non fare pipì preventiva!
- Segui il senso della sete!
- Cura l'alimentazione e attenzione agli zuccheri.
- Attenzione alle sostanze eccitanti come caffeina, teina e nicotina.
- Evitare gli sbalzi di temperatura (acqua troppo fredda o bevande ghiacciate, condizionatori)