

# Come avere un'igiene intima 100% naturale – Green Lifestyle



**CURARE LA  
PROPRIA IGIENE INTIMA  
IN MODO NATURALE**

*È importantissimo curare la propria igiene intima nel modo più naturale possibile attraverso l'utilizzo di detergenti a base di ingredienti vegetali e l'aiuto di olii in grado di prevenire e contrastare i problemi più comuni.*



**BioVeganShop**  
Cosmetics & Co.

La zona intima è una parte particolarmente sensibile del nostro corpo, soprattutto per le donne, e quindi è

fondamentale prendersene cura per contrastare infiammazioni, infezioni e disturbi simili. Per rispettare nel migliore dei modi questa parte delicata del nostro corpo è importante utilizzare prodotti di origine naturale, privi di ingredienti aggressivi che potrebbero alterare l'equilibrio della flora vaginale e non proteggere la sensibilità della pelle.

La prevenzione inizia chiaramente dall'interno, attraverso una dieta sana ed equilibrata, ma anche indossare biancheria di cotone e lavata con saponi vegetali, utilizzare assorbenti naturali (per esempio, la coppetta mestruale) e usare determinati detergenti intimi, può evitare l'insorgere di fastidiosi pruriti e irritazioni.



**Prodotti con ingredienti naturali e**

# proprietà benefiche

Esistono moltissimi prodotti in grado di soddisfare pienamente queste esigenze, che possono essere acquistati online da e-commerce come BioVeganShop e sono realizzati con ingredienti di origine naturale dalle numerose proprietà benefiche. Tra le tante proposte in commercio, troviamo per esempio: la mousse intima di SO' BIO, realizzata con fiori di Malva, dalle proprietà lenitive e addolcenti e con una formula totalmente biodegradabile, senza solfati e allergeni; Il detergente intimo alle 7 erbe officinali di Alkemilla a base di succo di aloe vera e con estratti di sette erbe e piante officinali dai numerosi benefici (centella asiatica, caprifoglio giapponese, scutellaria, the verde, liquirizia, camomilla e rosmarino); la mousse intima di Centifolia arricchita con idrolato di lavanda, estratti di malva e regina dei prati, oli essenziali di geranio e lavanda.





## **Olii utili a rispettare l'intimità**

Un'altra soluzione per evitare detergenti aggressivi,

mantenere una corretta igiene e assicurare il rispetto della nostra intimità è quella di utilizzare alcuni olii essenziali 100% puri. Tra questi, i più indicati per la cura intima sono l'olio essenziale di tea tree, dalle proprietà antibatteriche e antinfiammatorie; quelli di camomilla e lavanda, che hanno un'azione delicata e lenitiva contro pruriti e infezioni; e l'olio essenziale alla menta, che garantisce una piacevole sensazione di freschezza e contrasta i cattivi odori.

Questi prodotti possono essere diluiti nel proprio detergente intimo, preferibilmente neutro: basterà aggiungerne qualche goccia di quello (o quelli, se si volesse mischiarne le proprietà) più indicato alle proprie esigenze.

Infine, anche l'olio di cocco, 100% puro ed estratto a freddo, può essere un valido alleato per prevenire o combattere problemi come la candida, applicato direttamente sulla zona intima come una crema o aggiunto in piccole dosi nella propria alimentazione. Questi prodotti naturali, biologici e cruelty-free, sono una valida opzione per rispettare la nostra salute intima e contemporaneamente quella dell'ambiente.

*Bastano piccoli gesti per prenderci cura di noi stessi ed è sempre meglio prevenire, che curare!*