

WOOBOOK

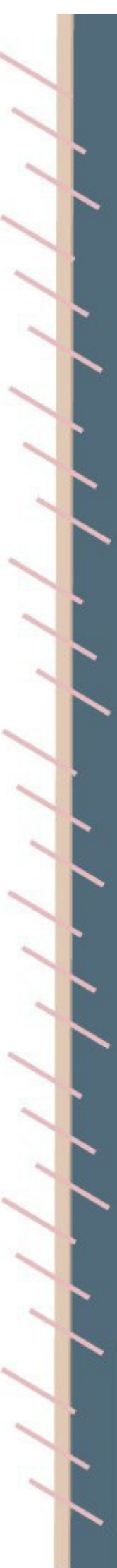
30 JOURS POUR REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE TON CORPS, DE
TON COUPLE ET AVOIR UNE
VIE INTIME ÉPANOUIE

MODULE 2 :
L'HYGIÈNE INTIME



DES PLANTES
& CO

Ce qu'il faut retenir de
ce module :



Podcast 1 : les bons gestes ; La zone ano-génital est le lieu de communication entre le monde interne (l'appareil urinaire , digestif, génital) et le monde externe.

L'après l'épilation bien se nettoyer et raser avec douceur éviter les crèmes épilatoire
une toilette douche par jour, éviter les bains
lors des douches se nettoyer (la partie intime) avec de l'eau les savonnage répétitif et trop violent casse le film protecteur

Pour nettoyer le clitoris il faut le décalotter.

Podcast 3 : les sous-vêtements ; Ce sont ces derniers en matière synthétique qui conserve la chaleur humidité de ce fait favorise la multiplication des bactéries, des germes, des champignons et des mauvaises odeurs.

Porter des lingerie féminine en coton, les porter amples et pas trop serré si tu veux porter de la lingerie sexy pour ton mari en matière synthétique, il serait préférable de te changer.

Podcast sur les règles :

Avant ; se détendre se reposer, car le corps "travaille" d'une certaine manière, raison pour laquelle tu retrouves un programme de sport, pour vivre un avant "règles" de manière plus détendue.

Pendant ; S'il y a une forte transpiration ou odeur la douche peut être faite 2 fois par jour, ne pas avoir de rapports durant cette période.

Les protections hygiéniques propre pour ton corps peuvent-être des serviettes hygiéniques lavables, des culottes menstruelle et la Cup menstruelle

Après ;

Bien se laver pour qu'il ne réside pas de résidus, bien nettoyer les protections hygiéniques lavable et mettre de l'eau ou du musc à la paroi du vagin.

Podcast 7 : les odeurs vaginales ; les odeurs sont dues à deux choses le plus souvent un déséquilibre de la flore ou une infection due à un parasite.

Concernant le déséquilibre de la flore c'est du un excès d'hygiène (douches vaginales) du à la bactérie vaginose bactérienne c'est un problème normal entre guillemets.

Comment les soigner par le coffret ô féminin pour prévenir et lutter, puis trouver la cause de ce déséquilibre pour l'éradiquer

Podcast 8 : les mycoses vaginales ; bien qu'elle soit sans gravité elles sont très gênante car il y a des perte des brûlures des démangeaisons et le plus souvent elles reviennent les mycoses sont dû à une infection à cause d'un champignon. Pour traiter les mycoses vaginales il faut trouver les facteurs, les éliminer ! Bien s'essuyer lors des passages aux WC, limiter sa consommation de sucre, tu peux lutter avec le coffret au féminin.

Pertes normales

Pertes anormales

Blanches ou transparentes

Jaunes, verdâtres, roses

Inodores

Odorantes

Aucun

OUI

- Fièvre
- Démangeaisons
- Brulures
- Douleurs pelviennes
- Brulures urinaires
- Mictions fréquentes

OUI

Essentiellement en milieu de cycle (phase pré-ovulatoire)

NON

NON

PARFOIS

- Fièvre
- Brulures urinaires
- Douleurs testiculaires
- Ecoulement du méat