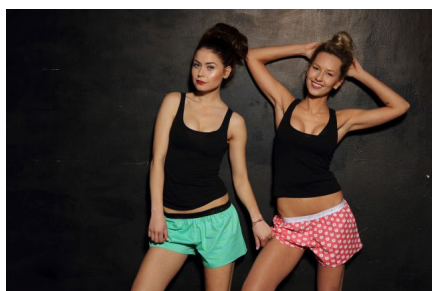


Jestlipak víte, že nevhodně zvolené prádlo může při cvičení **výrazně zvýšit riziko infekce**? Že vám to nikdo neřekl? Nejste jediná. O spodním prádle se totiž dostatečně nemluví. A je to škoda, protože správný typ prádla je základním předpokladem komfortu. Začtete se proto do následujících tipů a řiďte se jimi. Až se rozhodnete doplnit šatník o pár nových kousků, nebudete bezradně tápat, ale rovnou sáhnete po správných typech.

Nenecháváte ji dýchat

Příliš těsné spodní prádlo není jen nepohodlné – když ho nosíte dlouho, rozhodně tím neprospíváte své vagíně, protože se dostatečně nevětrá. Chybou však není pouze nesprávná velikost, ale také **neprodyšný materiál**. Podle odborníků je ideální [dámské spodní prádlo](#) z bavlny, případně kombinace umělého materiálu s bavlnou. Prádlo čistě z umělých materiálů rozhodně není ideální pro celodenní nošení.



Používáte nešetrné prací prostředky

Ten skvělý prášek, který si poradí i se skvrnami od oleje, zřejmě nebude příliš šetrný ke [kůži](#). Kůže „tam dole“ je citlivá, a proto byste se k ní měla chovat ohleduplně.

Pořídte si hypoalergenní přípravek a vyhněte se agresivním čistidlům plných chemikálií

Nosíte prádlo příliš dlouho

Největší chyby, kterých se ženy dopouští v souvislosti se spodním prádlem

Napsal uživatel Michal Palán

Neděle, 30 Prosinec 2018 17:31 - Aktualizováno Neděle, 30 Prosinec 2018 17:40

Bez ohledu na to, zda nosíte klasické či [krajkové spodní prádlo](#) , byste měla kalhotky **často měnit**

Zní to jako samozřejmost? To jistě ano, ale mnoho žen zapomíná na to, že kromě pravidelné (tzn. každodenní) výměny prádla je na místě vyměnit kalhotky za čisté také po cvičení či jakékoliv fyzicky náročnější aktivitě. Stejně tak v létě, když udeří tropy a potíte se jako v Karibiku.



Chodíte naostro, když to není vhodné

Pokud ráda chodíte naostro, protože se bez kalhotek cítíte pohodlně, nemusíte se své záliby vzdávat. Ale dejte si pozor na to, aby **materiál kalhot či sukně nezpůsoboval žádné tření či jinak nedráždil citlivou pokožku v oblasti třísel** . Mějte na paměti, že spodní prádlo by mělo být vždy samozřejmostí při fyzické práci a sportování.