

# Preparaty do higieny intymnej

## Properties of the intimate hygiene products

mgr farm. Katarzyna Gruchała

PDF FULL-TEXT  
www.lekwpolisce.pl

Oddano do publikacji: 27.05.2014

**Słowa kluczowe:** higiena intymna, infekcje pochwy, pH, kwas mlekowy, surowce roślinne.

**Streszczenie:** Higiena miejsc intymnych jest niezbędna do utrzymania prawidłowych funkcji układu rozrodczego. To nie tylko zabiegi myjące i zapewnienie uczucia świeżości, ale także ochrona przed infekcjami i stanami zapalnymi tych okolic. Na rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele różnych preparatów, które m.in. działają antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwzapalnie, łagodzą podrażnienia, nawilżają, chronią oraz przywracają odpowiednie pH miejsc intymnych.

**Key words:** intimate hygiene, vaginal infection, pH, lactic acid, herbal ingredients.

**Abstract:** Intimate hygiene is essential to maintain the proper functionality of the reproductive system. It is not only external washing and obtaining the feeling of freshness, but also protection against infections and inflammation of the intimate area. In the pharmaceutical market there is a lot of different products and formulations, which have antibacterial, antifungal, anti-inflammatory, anti-irritant, moisturizing, protective properties, as well as help maintain acidic pH.

### Wprowadzenie

Higiena miejsc intymnych jest sprawą indywidualną każdej kobiety. Właściwa higiena narządów płciowych to podstawa utrzymania prawidłowych funkcji układu rozrodczego. Jest to szczególnie istotne w okresie dojrzewania, w trakcie miesiączki, u kobiet w ciąży oraz chorych na cukrzycę. Niezbędna jest ona również w czasie pokwitania, gdy w organizmie następują zmiany związane z zakłóceniami gospodarki hormonalnej. Nieodpowiednie czy też niewystarczające zabiegi higieniczne, a także uszkodzenia błony śluzowej pochwy mogą być przyczyną stanów zapalnych i sprzyjać różnorodnym infekcjom.

Należy jednak pamiętać, że używanie zbyt wielu różnorodnych preparatów stwarza ryzyko zakażenia [1].

Naturalna mikroflora bakteryjna stanowi niezwykle ważną barierę ochronną, zapewniając kwaśny odczyn pH pochwy (4,5-5,5). Ściana pochwy zawiera ok. 5% kwasu mlekowego, wytwarzanego przez stanowiące fizjologiczną florę pochwy bakterie *Lactobacillus acidophilus*. Kwaśne środowisko zapobiega rozwojowi bakterii oraz ogranicza zdolność ich przenikania [2]. Jego działanie jest skuteczne, ale w określonych sytuacjach może ulegać zakłóceniu.

Do częstych przyczyn zakłócenia równowagi mikroflory miejsc intymnych zaliczamy:

- stosowanie antybiotyków
- wysoką zawartość cukru we krwi
- różnorodne infekcje (tab. 1)
- obecność cukru w moczu oraz jego zaleganie w pęcherzu (u diabetyków).

Naruszenie tej bariery ochronnej może być również spowodowane używaniem nieodpowiednich preparatów higienicznych. W przypadku higieny intymnej istotną rolę odgrywa bowiem stosowany środek myjący – niewskazane są typowe mydła używane do mycia rąk i środki do mycia całego ciała.

Produkty do higieny intymnej dostępne są w aptekach bez recepty. To przede wszystkim preparaty do mycia: płyny, emulsje, żele, biożele, specjalne mydła. Oprócz tego w bogatym asortymencie aptek znaleźć można balsamy, oliwki, pianki, nasączone specjalnym płynem chusteczki oraz dezodoranty w aerozolu, które są wygodne w użyciu, odświeżają oraz likwidują intymne zapachy. Są one niezwykle przydatne w podróży, warto mieć je również przy sobie na co dzień.

Niezależnie od formuły, w jakiej oferowane są preparaty do higieny intymnej, muszą one spełniać określone wymagania:

- skuteczne działanie antybakteryjne, łagodzące podrażnienia i świąd intymnych okolic ciała
- likwidacja nieprzyjemnej woni oraz zapewnienie uczucia świeżości
- ochrona naturalnej flory bakteryjnej, niezbędnej do prawidłowego przebiegu naturalnych procesów fizjologicznych
- delikatne działanie
- środki pielęgnacyjne, przywracając odpowiednią kwasowość miejsc intymnych, nie mogą przy tym wysuszać i niszczyć płaszcza lipidowego skóry
- powinny zapewniać odpowiednią wilgotność i natłuszczenie skóry i śluzówki, skutecznie wspierać naturalną ochronę, zabezpieczać przed infekcjami
- nie mogą zawierać substancji alergizujących [1,3]

### Działanie myjące i łagodzące

Preparaty do higieny intymnej oparte są najczęściej na bazie delikatnych składników my-

Rodzaje infekcji narządów płciowych [3]

Tabela 1

Rodzaj infekcji	Etiopatogeneza	Najczęstsze objawy charakterystyczne
infekcje wirusowe	wirus HPV (wirus brodawczaka ludzkiego)	* pieczenie i świąd narządów płciowych * pęcherze wypełnione płynem, pękające i pozostawiające po sobie strupy * nieprzyjemne napięcie skóry
infekcje grzybicze	drożdżaki nieprawidłowa higiena intymna	* często bezobjawowe * umiarkowana ilość upławów * białawe serowate upławy * świąd * tkliwość * widoczne przekrwienie pochwy
infekcje bakteryjne	bakterie Chlamydia ( <i>Chlamydia trachomatis</i> )	* obfite, szare, wodniste upławy o rybitym zapachu * brak świądu i pieczenia pochwy i sromu * pH (powyżej 4,5) i obecność komórek jeźowych w badaniach diagnostycznych
infekcje pasożytnicze	rzęsistek pochwowy ( <i>Trichomonas vaginalis</i> )	* pieniste, żółtawe lub zielonkawe upławy o nieprzyjemnym zapachu * częste oddawanie moczu * ból oraz pieczenie, zwłaszcza podczas oddawania moczu

jących, które dodatkowo łagodzą podrażnienia oraz działają przeciwbakteryjnie. Do tych celów wykorzystywane są takie środki jak *saponiny* czy też *betainy*.

### Saponiny

Saponiny to grupa związków szeroko rozpowszechnionych w środowisku naturalnym. W królestwie roślin można je znaleźć w ponad 500 gatunkach [4]. Saponiny ze względu na obecność części polarnej (glikon) oraz niepolarną (aglikon) są związkami amfifilowymi, co przekłada się na ich bardzo ważne właściwości fizyczne, a mianowicie wysoką zdolność do obniżania napięcia powierzchniowego roztworów wodnych. Dzięki temu w kontakcie z wodą mogą tworzyć obfitą, stabilną pianę oraz emulgować tłuszcze [5]. Ogólnie saponiny dobrze rozpuszczają się w wodzie, wykazując najczęściej odczyn kwaśny ze względu na obecność grup karboksylowych w części aglikonowej. Przeprowadzone badania wykazały ich aktywność zarówno przeciwgrzybiczą, przeciwbakteryjną, przeciwpierwotniakową, przeciwpapalną.

### Układy syntetyzowane oparte na cukrach

Do grupy naturalnych, łagodnych detergentów należą również układy syntetyzowane oparte na cukrach, zarówno prostych (glukoza, fruktoza), jak i dwucukrach (sacharoza, maltoza, laktoza). Reszta cukrowa stanowi fragment hydrofilowy układu, do którego glikozydowo lub estrowo przyłączona jest reszta kwasu tłuszczowego o charakterze hydrofobowym. Pochodne te zaliczane są do układów nietoksycznych, niedrażniących, dobrze tolerowanych przez skórę i śluzówkę – nie powodują ich wysuszenia. Charakteryzują się także działaniem ochronnym w stosunku do lipidowego płaszcza skóry.

### Alantoina

Silne właściwości łagodzące i kojące w składzie większości preparatów do higieny intymnej zapewnia alantoina, pochodna mocznika, która regeneruje, przyspiesza odnowę i ułatwia gojenie uszkodzonego naskórka.

Alantoina występuje m.in. w korzeniach roślin z rodziny motylkowatych, w mioduncie plamistej oraz w żywokoście lekarskim. Surowiec ten zmniejsza pieczenie i zaczerwienienie skóry wrażliwej na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.

### D-pantenol

Alantoina często występuje w połączeniu z **D-pantenolem**, czyli prowitaminą witaminy B<sub>5</sub>. Związek ten należy do witamin niezbędnych do normalnego funkcjonowania komórek naskórka. Ma doskonałe właściwości nawilżające, należy do silnie działających stymulatorów wzrostu i odnowy, zarówno komórek naskórka, jak i skóry właściwej. Kosmetyki z D-pantenolem łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia oraz działają kojąco i regenerująco [6].

### Kwas mlekowy (*lactid acid*)

Działanie zakwaszające produktów do higieny intymnej zapewnia kwas mlekowy (*lactic acid*). Związek ten wzmacnia naturalną florę bakteryjną, przywraca fizjologiczne pH miejsc intymnych, działa przeciwpapalnie i grzybobójczo, dzięki czemu zmniejsza ryzyko infekcji, zwłaszcza o podłożu bakteryjnym. Kwas mlekowy w znacznym stopniu złuszcza, przyspiesza odnowę naskórka oraz odświeża skórę.

Nowością związaną z zapewnieniem odpowiedniego środowiska pochwy jest dodatek *glikogenu roślinnego (fitoglikogenu)*. Związek ten jest źródłem substancji odżywczych dla bakterii kwasu mlekowego, co w naturalny sposób wspomaga ich wzrost i odbudowę flo-

ry bakteryjnej pochwy, utrzymującej naturalne pH okolic intymnych [2,7].

### Substancje o działaniu przeciwdrobnoustrojowym i przeciwgrzybiczym

W recepturze preparatów do higieny intymnej istotne znaczenie mają substancje o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Do najczęściej stosowanych zalicza się:

- triklosan
- octan chloroheksydyny
- odpowiednio dobrane aminy czwartorzędowe.

Są to efektywne środki przeciwdrobnoustrojowe, w znaczący sposób zapobiegające nadmiernemu rozwojowi bakterii na skórze ludzkiej, zmniejszające ryzyko infekcji, zapobiegające przykremu zapachowi oraz chroniące przed infekcjami.

Często również producenci dbają o to, by preparaty wykazywały się działaniem przeciwgrzybiczym. Do tego celu wykorzystywany jest głównie **climbazol** – substancja o skutecznym działaniu ograniczającym rozwój grzybów i mikroorganizmów, pozwalającym na utrzymanie naturalnej bariery ochronnej.

W recepturach bardzo często pojawia się: **olejek drzewa herbacianego** (*Melaleuca alternifolia*). Układ ten charakteryzuje się silnym działaniem antyseptycznym, przeciwzapalnym. To niezwykle silny środek bakterio-, grzybo- i wirusobójczy, o ziołowym, charakterystycznym zapachu. Zaliczany jest do najbardziej skutecznych antyseptyków.

Podobne działanie do olejku drzewa herbacianego wykazują pochodzące również z Australii **olejki: kanuka** (*Kunzea ericoides*) i **manuka** (*Leptospermum scoparium*).

Warto także zwrócić uwagę na **alfa-bisabolol**. Związek ten ma bardzo silne właściwości przeciwinfekcyjne, kojące i łagodzące. Ogranicza podrażnienia skóry, chroni ją przed powstawaniem zaczerwienień i uczuleń, zapo-

biega powstawaniu stanów zapalnych, działa ochronnie i pielęgnacyjnie [8,9].

### Garbniki, chlorofil, śluzu roślinne

W składzie produktów do higieny intymnej można znaleźć także substancje o właściwościach ściągających, do których zalicza się **garbniki (taniny)**. Są to związki naturalne, odznaczające się zdolnością do trwałego wiązania z proteinami. Z białkami skóry tworzą na jej powierzchni warstwę ochronną, dzięki czemu zmniejszają uczucie pieczenia i swędzenia. Garbniki są czynnymi składnikami wielu surowców roślinnych, takich jak:

- kora dębu
- kłocze pięciornika
- kłocze wężownika
- dębianka
- liść orzecha włoskiego
- kora oczaru
- liść jeżyny i maliny.

Działają one ponadto przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

Innym związkiem znajdującym szerokie zastosowanie w preparatach do higieny intymnej jest **chlorofil**, zielony barwnik roślin. Charakteryzuje się działaniem antyseptycznym i ściągającym, przyspiesza regenerację naskórka oraz gojenie drobnych podrażnień skóry.

Przy wyborze odpowiedniego produktu do higieny intymnej warto również zwrócić uwagę, czy zawiera on **śluzu roślinne**. Są to wielkocząsteczkowe potężenia, w skład których wchodzi cukry proste oraz kwasy uronowe. Surowce śluzowe pełnią rolę środków osłaniających, zmiękczających, ochronnych i przeciwzapalnych. Zawarte są m.in. w liściach prawoślazu lekarskiego, kwiatach malwy, dziewanny, nasionach babki lancetowatej i Inu.

## Azuleny

Bardzo często w recepturach środków do higieny intymnej znajdują się azuleny. Są to dwupierścieniowe węglowodory, z których najbardziej rozpowszechniony w przyrodzie jest **chamazulen**. Wolne azuleny mają barwę błękitną, fiołkową lub zieloną, która powoduje charakterystyczne zabarwienie zawierających je olejków eterycznych.

Mają one zdolność hamowania syntezy histaminy, dzięki czemu tłumaczy się ich działanie antyalergiczne. Działają bakteriostatycznie i bakteriobójczo, miejscowo przeciwzapalnie i odkażająco, zmniejszają obrzęki, ułatwiają regenerację naskórka.

Bogatym źródłem azulenów jest:

- **koszyczek rumianku** (*Anthodium Chamomillae*)
- **ziele krwawnika** (*Herba Millefolii*).

## Składniki o działaniu natłuszczającym i nawilżającym

W preparatach do higieny intymnej powinny znajdować się ponadto składniki o działaniu natłuszczającym i nawilżającym. W tym celu wykorzystuje się:

- lanolin
- glicerynę
- oleje roślinny
- popularny w kosmetyce **kwas hialuronowy** [5,6,10].

Niezastąpionymi składnikami nawilżającymi i natłuszczającymi są *ekstrakty roślinne*. Bogactwo dostępnych surowców roślinnych i różnorodność działania pozwalają na ich szerokie wykorzystanie w produkcji. W tab. 2 wymieniono najważniejsze surowce roślinne pogrupowane według ich działania [11].

Do najpopularniejszych i najczęściej stosowanych w preparatach do higieny intymnej surowców zalicza się:

- **wyciąg z kory dębu** (*Quercus L.*)
- **wyciąg z babki lancetowatej** (*Plantaginis lanceolatae*)
- **wyciąg z lukrecji** (*Glycyrrhiza*)
- **wyciąg z lipy** (*Tilia cordata*) o działaniu ściągającym i łagodzącym.

Preparaty z ich zawartością zapobiegają nadmiernemu poceniu się, odparzeniom i podrażnieniom intymnych okolic ciała, zapewniając jednocześnie uczucie świeżości i nawilżenia. Bardzo ważnym surowcem preparatów intymnych jest również **aloes** (*Aloe vera*), którego ekstrakt jest bogaty w aminokwasy, witaminy, mikroelementy. Wykazuje on działanie silnie nawilżające, biostymulujące, bakteriobójcze, oczyszczające. Aktywizuje i poprawia ukrwienie skóry, pomaga w utrzymaniu jej równowagi kwasowej.

Ponadto powszechnie w recepturze używa się wyciągów z **arniki górskiej** (*Arnica montana*), której ekstrakty dobrze wchłaniają się przez naskórek, wspomagają krążenie krwi, zmniejszają obrzęki i zacerwienia, łagodzą podrażnienia, uszkodzenia i stany zapalne skóry.

Podobne działanie wykazuje **kasztanowiec** (*Aesculus hippocastanum L.*).

W preparatach do pielęgnacji intymnych części ciała bardzo częsty składnik stanowi **krwawnik** (*Achillea millefolium*). Przyczynia się on do łatwiejszego gojenia uszkodzonego naskórka, łagodzi podrażnienia, stany zapalne, działa kojąco oraz przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

Warto także wymienić **nagietek lekarski** (*Calendula officinalis L.*), który działa kojąco, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, grzybobójczo. Stosowany zewnętrznie stymuluje proliferację nabłonka, przyspiesza ziarninowanie i bliznowacenie uszkodzonej skóry. Chroni przed infekcjami, przyspiesza proces gojenia drobnych otarć, zapobiega niekorzystnym zmianom w słuźowce.

Zbliżone efekty można osiągnąć, stosując ekstrakty z:

**dziewanny** (*Verbascum thapsiforme*)

**rozmarynu** (*Rosmarinus officinalis*)

**macierzanki** (*Thymus pulegioides*)

**tymianku** (*Thymus vulgaris*).

Surowcem roślinnym pojawiającym się w kosmetykach tego segmentu jest także **szalwia** (*Salvia officinalis*). Jej wyciągi cechuje działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne.

Wymienionym składnikom w recepturach preparatów do higieny intymnej bardzo często towarzyszy **olejek lawendowy** (*Lavandula angustifolia*). Roślina, z której jest on otrzymywany pochodzi z francuskiej Prowansji. Pozyskiwany z niej uktad charakteryzuje się różnorodnością właściwości leczniczych oraz

pięknym kwiatowym zapachem. Wykazuje efektywne działanie w przypadku stanów zapalnych skóry, egzem, grzybic, m.in. organów płciowych, pleśniawek pochwy [5,9].

Dobre środki do higieny intymnej nie powinny zawierać substancji syntetycznych: zapachowych, koloryzujących, nablyszczających. Nie jest zalecana również obecność alkoholu etylowego.

### Nowości wśród preparatów do higieny intymnej

Coraz częściej w ofercie tego rodzaju produktów pojawiają się specjalne preparaty przeznaczone do higieny intymnej dla mężczyzn. Zawierają one odpowiednio dobrane składniki

#### Rodzaje środków stosowanych w chorobach skóry oraz przykłady zastosowania surowców roślinnych [11]

Tabela 2

Rodzaj środka	Zastosowanie	Przykłady surowców roślinnych lub ich przetworów
środki ściągające	w przypadku trudno gojących się zakażonych ran, w wysiękowych stanach zapalnych skóry	<i>Cortex Quercus</i> <i>Cortex Salicis</i> <i>Folium Juglandi</i> <i>Folium Salviae</i> <i>Herba Agrimoniae</i> <i>Radix Hydrolapathi</i> <i>Rhizoma Tormentillae</i>
środki odkażające	w celu odkażenia trudno gojących się ran i owrzodzeń; tak działają substancje garbnikowe oraz olejkowe	olejek eukaliptusowy ( <i>Oleum Eucalypti</i> ) olejek goździkowy ( <i>Oleum Caryophylli</i> ) olejek lawendowy ( <i>Oleum Lavandulae</i> ) olejek miętowy ( <i>Oleum Menthae piperitae</i> ) olejek rumiankowy ( <i>Oleum Chamomillae</i> ) olejek tatarakowy ( <i>Oleum Calami</i> ) olejek terpentynowy ( <i>Oleum Terebinthinae</i> ) olejek tymiankowy ( <i>Oleum Thymi</i> ) surowce roślinne (m.in. <i>Anthodium</i> , <i>Anthemidis</i> i <i>Anthodium Chamomille</i> , <i>Herba et Flos Millefolii</i> , <i>Herba Meliloti</i> , <i>Herba Violae tricoloris</i> , <i>Flos Calendulae</i> , <i>Folium Plantaginis</i> )
środki przeciwgrzybicze	w celu odkażenia zmian grzybiczych	olejki eteryczne: olejek goździkowy, lawendowy, tymiankowy, substancje czynne zawarte w <i>Salvia officinalis</i> , <i>Chelidonium majus</i> , <i>Solanum laciniatum</i> , propolisie
środki przyspieszające ziarninowanie	przyspieszenie ziarninowania trudno gojących się ran	alantoina
środki ostanające i śluzowe	świad o różnej etiologii lub jako środki ostanające, przeciwdziałające otarciom naskórka	niektóre skrobie roślinne, np. <i>Amylum Oryzae</i> , <i>Amylum Tritici</i>

pielęgnacyjne, łagodzące podrażnienia skóry, neutralizujące niepożądane zapachy oraz wspomagające ochronę przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą okolic intymnych. Cechą odróżniającą je od środków przeznaczonych dla kobiet jest zapach.

W aptekach znaleźć można również żele do higieny intymnej dla dzieci, zapobiegające występowaniu infekcji, gdyż u dzieci łatwo dochodzi do błędów w zachowaniu higieny intymnej, zwłaszcza do przeniesienia bakterii z kału czy moczu w okolice ujścia pochwy.

## Podsumowanie

Na koniec należy zwrócić uwagę na to, że przesadne, zbyt częste mycie okolic intymnych, nawet przy użyciu odpowiednich preparatów, może także niszczyć naturalną florę bakteryjną, która zapewnia ochronę przed chorobotwórczymi drobnoustrojami.

Preparaty do higieny intymnej powinny być zawsze dobierane indywidualnie – z uwagi na ich różnorodność i działanie.

## Piśmiennictwo:

1. Tadeusz Pisarski: Położnictwo i ginekologia, 2002, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. Linhares, I. M., P. R. Summers, B. Larsen, P. C. Giraldo, and S. S. Witkin. 2011. Contemporary perspectives on vaginal pH and lactobacilli. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 204:120.
3. DA Eschenbach: Vaginal infection. *Clinical Obstetrics & Gynecology*: March 1983 (26, 1): 186-202.
4. Vicken J-P, Heng L, de Groot A i wsp. Saponins, classification and occurrence in the plant kingdom, *Phytochem* 2007; 68:275-97.
5. Kohlmünzer S. *Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji.* Wyd. Lek PZWL, Warszawa 1993.
6. Thornfeldt C. Cosmeceuticals containing herbs: fact, fiction, and future. *2002 Dermatologic Surgery* 31 (7 /2): 873–80.
7. Lamer-Zawadzka E., Kowal-Gerczak B., Niedworok J.: *Fitoterapia i leki roślinne.* PZWL, Warszawa 2007.
8. Pazyar, N; Yaghoobi, R; Bagherani, N; Kazerouni, A. A review of applications of tea tree oil in dermatology. *Jul 2013. International journal of dermatology* 52 (7): 784–90.
9. Strzelecka H., Kowalski J. (red.): *Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa.* Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2000.
10. Srivastava JK, Shankar T., Gupta S.: Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Mol Med Report* 2010 Nov 1; 3(6):895-901.
11. Grys A., Łowicki Z., Gryszczyńska A. i wsp. Rośliny zielarskie w leczeniu chorób skóry – bezpieczeństwo i zastosowanie. *Postępy fitoterapii* 3/2011, 191-196.

mgr farm. Katarzyna Gruchala  
e-mail: [katarzyna\\_gruchala@yahoo.com](mailto:katarzyna_gruchala@yahoo.com)