**7 nejčastějších chyb při výběru a nošení dámského spodního prádla, které mají vliv nejen na komfort**

**Praha, 1. března 2021 –** Při výběru spodního prádla věnují ženy často více pozornosti jeho vzhledu, než pohodlí či účelnosti. Svou roli zde však hraje nejen střih a materiál, ale i funkčnost, které mají své výhody i nevýhody. V některých případech může ženám nevhodný výběr prádla způsobit diskomfort a intimní problémy. Čeho se tedy při výběru spodního prádla vyvarovat? Pozor si dejte na tyto časté chyby:

**Nevhodná velikost**

Pokud nosíte malou velikost prádla, potrápí vás škrcení, zařezávání, a máte-li citlivou pokožku, pravděpodobně se setkáte i s podrážděním a nepříjemným třením. Příliš upnuté prádlo zabraňuje také prodyšnosti a způsobuje větší pocení, kvůli kterému se množí bakterie. V některých případech může třením dojít i k nepříjemnému zarůstání chloupků. Proto je vhodné prádlo si vždy vyzkoušet. Kromě výše zmíněných negativ může mít příliš těsné prádlo také vliv na vznik celulitidy na problematických místech, kvůli zamezení správné cirkulace krve a lymfatické drenáži.

**Pravidelné nošení stahovacího prádla**

Nošení stahovacího prádla pod šaty či upnuté oblečení je skvělý vynález pro uhlazení ženských tvarů. Časté nebo celodenní nošení se však nedoporučuje. Nejpopulárnější jsou kalhotky s vysokým pasem, jejichž úkolem je zploštit oblast břicha. Stahovací prádlo ale zamezuje správnému prokrvení, tím zhoršuje trávení a negativně ovlivňuje správné dýchání do břicha. Mimo jiné jsou tzv. stahovačky poměrně nepohodlné a špatně se sundávají. Některé ženy proto dokonce nechodí na toaletu hned, jak je nutné, a kvůli zadržování moči riskují diskomfort a podrážděný močový měchýř.

**Tanga bez rozmyslu**

Názor žen na tanga se liší, některé oceňují sexy vzhled, jiné nesnesou nepohodlný pocit při nošení. Ať už se k tomuto střihu stavíte jakkoliv, je nutné vědět, že tyto kalhotky s sebou přinášejí i rizika. Tanga jsou úzce padnoucí prádlo, které může během delšího nošení způsobit podráždění kůže v místech, kde se nejvíce zařezávají. Hlavní nevýhodou právě tohoto ošemetného místa je i přenos bakterií. Pohybem a třením dochází k jednoduššímu přenosu bakterií od konečníku k intimním partiím, které mohou způsobovat infekce močových cest, kvasinkové infekce a narušit přirozené pH.

**Neměníte prádlo na sport**

Ať už při cvičení nosíte sportovní nebo každodenní prádlo, je důležité ho po sportu převléknout. Tření, pocení a vlhkost jsou ideální podmínky pro množení bakterií. Vlhké sportovní podprsenky navíc mohou způsobovat podráždění a pupínky v oblasti okolo zapínání v zadní části i vpředu mezi prsy. Podprsenky by se měly prát po každém sportu a nenosit je bez vyprání opakovaně.

**Nevhodný prací prostředek**

Častým důvodem podrážděné pokožky v intimní oblasti je nevhodná volba pracího prášku. Ty bývají často silně parfémované, což může mít negativní důsledky. Z tohoto důvodu se raději vyhněte aviváži a bělidlu. Řešením je prát spodní prádlo odděleně s použitím šetrného pracího gelu, který však můžete trvale vyměnit a používat pro všechno oblečení. Vhodné jsou například ekologické nebo hypoalergenní prací prostředky, které obsahují méně složek, jež způsobují reakci pokožky. Spodní prádlo perte opatrně a podle návodu na štítku, aby neztratilo tvar a barvu, obecně se doporučuje prádlo neprat na více než 40° C.

**Nevhodný materiál**

Pro spodní prádlo obecně platí, že nejlepší jsou přírodní látky jako bavlna, v posledních letech získává na popularitě i bambus. „Prádlo ze 100% bavlny je ideální pro každodenní nošení. Správně padnoucí střih a prodyšnost jsou pro zdraví klíčové. Výhoda kvalitní bavlny je i v její hebkosti, protože neškrábe, a pro spodní prádlo je právě komfort při nošení velmi důležitý,“ říká Adam Rožánek, zástupce české značky spodního prádla Styx. Populární jsou také syntetické materiály, a to především díky nižší pořizovací ceně. Jejich vlastnosti jsou však na celodenní nošení nevhodné, a to zejména kvůli nízké prodyšnosti. Jejich výhodou je ale pružnost i široké využití, zejména pro zdobné prvky jako je krajka. Pokud se tedy syntetiky nechcete vzdát, zkuste vybírat kalhotky, které budou mít v rozkroku všitý kus bavlněné látky.

**Těsné prádlo na spaní**

Mnoho odborníků se shoduje, že pro člověka je nejzdravější spát bez oblečení. To umožňuje pokožce v noci dýchat a omezuje to i pocení. „Spánek bez svršků ale není pro každého, a proto je na výběr celá řada pyžam v různých materiálových provedeních, od pohodlných bavlněných nočních košil, přes lehké sexy košilky často z lycry, až po oblíbená dvoudílná pyžama kombinující trička, trenky, kraťasy či kalhoty na spaní,“ říká Petr Polák, zástupce obchodů a e-shopu se spodním prádlem Trenýrkárna.cz. Vybírat se doporučuje ideálně širší střihy a příjemné materiály, které nikde netlačí ani neškrtí, proto například legíny, které obepínají tělo příliš těsně, raději vynechte.