



全球銷售第一的維生素及營養補充品品牌*

根據歐睿國際有限公司 (Euromonitor International Limited) 2020年數據；維生素及營養補充品、全球品牌名，基於零售價的零售總額及%占比

Amway

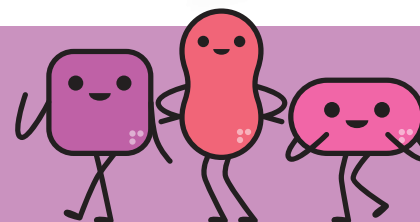
顧客服務專線：02-21755166
安麗日用品股份有限公司 2021年11月



 紐崔萊
NUTRILITE™



女性私密 呵護手冊



女性專屬三益菌
還我自在女人味

保養私密答

不再羞答答



有些問題很難開口，尤其是關於私密部位的保養，是不是更讓你不知如何開口？「保養私密答」為你解開很想一探究竟，卻又讓人尷尬不好說的問題，幫助你提升私密小常識，為健康再加分。



80%的女性有
私密處不適的經驗
真的好多啊！



其實你並不孤單，
快來第二題！



妳答對了嗎？快看第三題！



培養健康菌叢生態
才是私密處
不癢癢的關鍵哦！



建立正確的私密觀念從現在開始，
請繼續看下去。



私密處總是不聽話！

有時天氣悶熱私密處有點搔癢異味，外出時有時也有點尷尬不自在？
親愛的女孩~~有超過80%的女生跟你有同樣的困擾喔！
嚴重一點的女孩甚至會反覆發生！



健康亮紅燈 社交有距離

私密的困擾不只是單純的健康問題，這些現象往往也會讓女孩們喪失自信、不自在的感覺導致不想出門、拒絕親密活動，甚至與朋友越來越疏離……

- 異味飄：不好意思太靠近
- 搔癢難耐：公共場合不能抓
- 合身衣物說bye-bye：
穿裙子怕異味，穿褲子怕太悶

為何私密問題找上我？



不良的生活習慣，加上身體處於不平衡的狀態，私密問題就會悄悄來臨，快自我檢測一下，看看自己是不是高風險族群？

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 飲食不均衡 | ☐ 每日水分攝取少於1500 cc |
| ☐ 三餐不定時 | ☐ 非月經期間習慣使用衛生護墊 |
| ☐ 熬夜、睡眠不足 | ☐ 愛穿緊身衣褲 |
| ☐ 經常感冒 | ☐ 內褲不透氣材質 |
| ☐ 生活壓力大 | ☐ 習慣灌洗陰道 |
| ☐ 上班時間經常久坐 | |

如果符合 **兩項** 以上，要特別當心，注意保養！

3個風險期 需要特殊呵護

生理期前後：經血和分泌物的pH值偏高，造成私密處的弱酸性環境被破壞

懷孕產後：荷爾蒙變化以及產後私密系統會變得更為脆弱，更需要保養

更年期：私密處黏膜變薄，好菌少，防護力下降，修復變慢



別讓錯誤認知耽誤妳！

私密處保養觀念很重要，若因為害羞不敢與人討論，又用錯方法，小心身體的小狀況，會造成更大的問題。

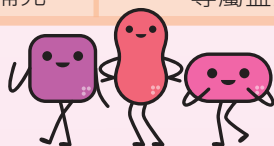
迷思一

喝蔓越莓汁就會好？

女性私密處的問題主要有兩種：尿道炎和陰道炎，兩者並不相同。但常交叉感染，不得不留意。

陰道炎和尿道炎的比較

	陰道炎	尿道炎
感染部位	生殖系統	泌尿系統
醫療分科	婦產科	泌尿科
症狀	陰道搔癢 分泌物異常	尿尿會痛 血尿
預防方式	穿透氣褲子 局部清潔	不憋尿 多喝水
建議補充	專屬益生菌	濃縮蔓越莓



迷思二

沖洗私密處是好方法？

適度清潔私密處是重要的，但是切忌過度沖洗私密處，會影響pH值，也會沖走好菌，破壞陰道中的菌相平衡，反而不利。

迷思三

靠免疫力，自己就會好？

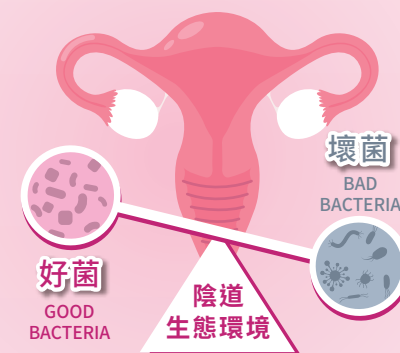
女性私密問題，往往難以啟齒，若誤以為只要靠自身免疫力就會好，而延誤就醫，可能引發骨盆腔發炎、生殖系統疾病，甚至影響生育。

3大關鍵 創造私密好環境

想要好好照顧私密處健康，就必須先創造對於好菌生長有利的條件。
3個關鍵能幫助妳呵護私密處，無憂無慮。

1 好的陰道菌相

女性的陰道屬於濕潤的環境，在正常狀態下有許多好菌，形成天然屏障，就像腸道一樣，需要菌叢來維持其生態系統。
好菌不足，防護力就會降低，增加感染風險。



2 微酸pH值的環境

健康女性的陰道是處於弱酸性，pH值介於3.8~4.5間，這是最適合陰道菌叢生長的环境。益生菌(乳酸菌)會代謝產出乳酸，使陰道維持酸性環境，不利於壞菌生長。

3 強化免疫力

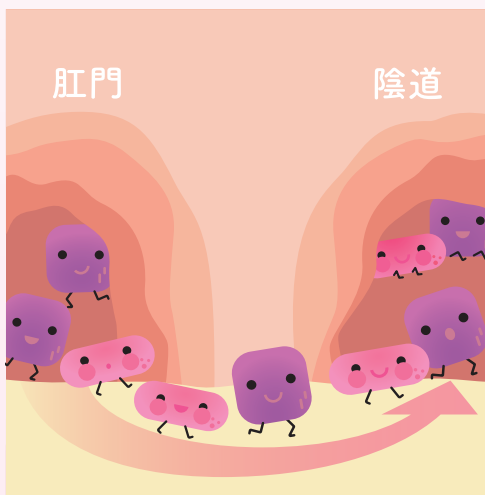
當自身的免疫力不足時，容易使壞菌伺機而動，增加感染的風險。透過均衡營養及專屬益生菌來強化自身的免疫能力，可以增加私密處保護力。

選對益生菌 照顧才有效

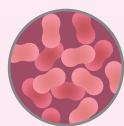
並非所有益生菌對於私密處保養都有效，在選擇時，必須特別挑選針對女性私密處保養專屬的益生菌。

益生菌株 的私密旅程

腸道內的益生菌，在隨著細胞代謝排出體外的過程中，會黏附在上皮細胞，順著進入私密處發揮作用。



研究顯示，補充這三種專屬私密處的益生菌配方，擁有更強的附著力、耐受性和穩定性，可使pH值維持在弱酸性環境，形成天然防護屏障，並抑制壞菌繁殖。



鼠李糖乳桿菌

(*Lactobacillus rhamnosus*) HN001



嗜酸乳桿菌

(*Lactobacillus acidophilus*) La-14™



嗜酸乳桿菌

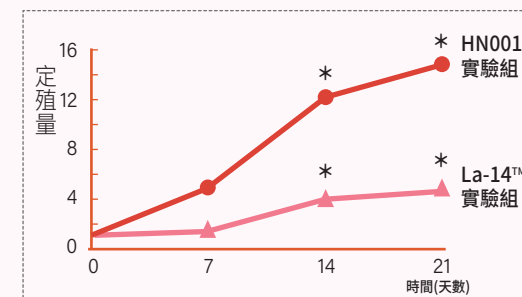
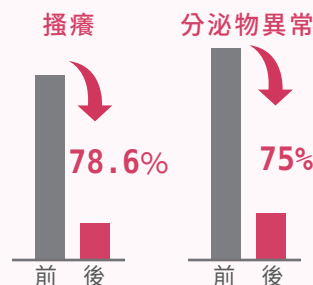
(*Lactobacillus acidophilus*) NCFM®

專屬菌株 的科學驗證

菌株經過20多年研發與10年臨床研究證實其安全性。

連續食用專屬菌株 **14** 天，就能開始養成好菌，好菌定殖量顯著增加，有效存活繁殖，幫助私密處保健康。

私密處不適感明顯下降



14天建立好菌生長環境

數據來自於研究文獻Arch Gynecol Obstet (2015) 292:861-867

益生菌好搭檔 效果加乘超給力

如果能夠為益生菌提供有利的生長條件，呵護效果更好。例如在益生菌中添加菊苣纖維及果寡糖，能提供營養給益生菌，幫助好菌增生繁殖。

私密保養方法比一比

保養方式固然有很多，但是應該從根本上建立好體質，才是改善症狀的好方式。



保養方式

原理

效果

抗生素／藥物／藥膏／塞劑



利用抗生素將壞菌殺掉
改善感染不適問題

好菌壞菌通殺
菌叢生態需重新建立
私密系統更脆弱

專門清潔液／保養品／抗菌內褲



利用弱酸pH值舒緩保養
協助私密處保持通風乾爽

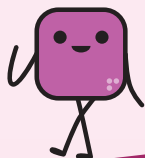
防止惡化
菌叢生態無顯著影響

專屬益生菌



對症補充
打造好菌生態
培養健康私密處

根本之道
徹底改善



私密健康小叮嚀

天天呵護：每天補充私密專屬益生菌，
維持菌叢與酸鹼值平衡。

提升免疫：重視均衡營養，並同時補充
腸道益生菌，強化免疫。

日常清潔：使用中性或弱酸性清潔品
清洗私密處，切忌強力灌注。

不避諱就醫：一旦私密處發生不適問題，
請尋求婦產科或泌尿科醫師的協助。