



BYDLNÍ, ZAHRADA 22. 02. 2013

Bidety, bidetová sedátka a jejich vliv na zdraví

Možná to spousta z nás dříve ani nenapadlo, ale při použití bidetu nebo bidetového sedátka se přitom mikrobi a bakterie odstraňují mnohem lépe a...

Používání bidetů, spršek a bidetových sedátek po použití toalety zatím není v České republice moc rozšířené tak, jako v některých jiných zemích. Toaletní papír v našich koupelnách při tomto typu očisty stále vede. Pomalu, ale jistě však bidety získávají i u nás na oblibě a jejich příznivců přibývá. A to bezesporu i proto, že se tato zařízení starají nejen o naši hygienu, ale také v mnoha ohledech o naše zdraví. Osobní hygiena je vždy do určité míry kulturní záležitostí. Pro mnohé Čechy se stal bidet nepostradatelnou součástí vybavení bytu, jiní zase považují jeho pořízení za naprosto zbytečné.



Podle některých zdrojů dokonce stále přibližně třetina naší populace netuší, k čemu vlastně bidety a jim podobná zařízení slouží. Jedná se sice pro některé o docela **kontroverzní téma**, ale pravdou je, že při odchodu z WC věnujeme svou pozornost většinou hlavně **hygieně rukou**, někdy až úzkostlivě. A intimní partie svým způsobem takříkajíc „odbýváme“ toaletním papírem.

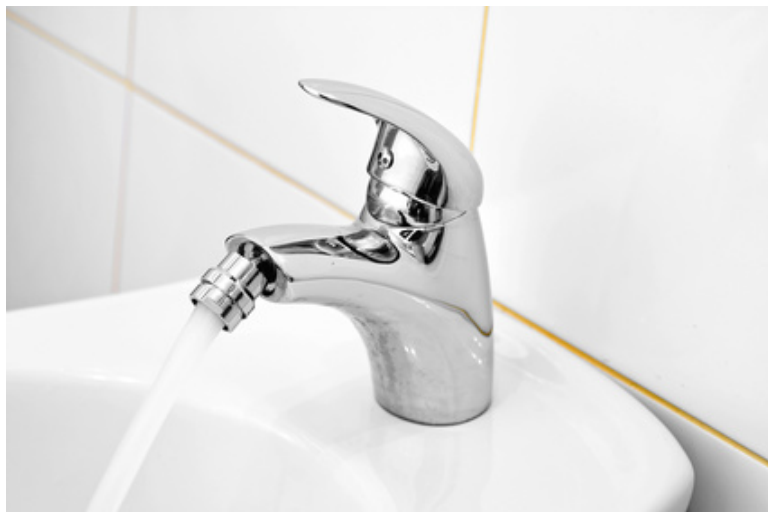
Bidety a bidetová sedátka - hygiena především

Možná to spousta z nás dříve ani nenapadlo, ale při použití bidetu nebo bidetového sedátka se přitom **mikrobi a bakterie** odstraňují mnohem lépe a účinněji, než při použití klasického toaletního papíru. Vedle toho je očišta prostřednictvím bidetu mnohem **šetrnější k naší pokožce**. Mimo hygienické aspekty používání těchto zařízení však existuje také nezanedbatelný pozitivní vliv jak bidetů, tak bidetových sedátek na naše **zdraví**.

Pravidelným používáním bidetu předcházíme nejen **kožním problémům**, ale snižujeme například také nebezpečí vzniku **hemeroidů**. A pokud už hemeroidy máme, přítomnost bidetu v naší koupelně nám pomáhá zlepšovat průběh našeho onemocnění a ve svém důsledku pak také nemusíme tolik utrácet třeba za léky na zmírňování příznaků hemeroidů.

Inspirace nejen z jihu - voda místo toaletního papíru

Přímo ideální je bidet používat namísto toaletního papíru. Takovýto zvyk mají zejména národy v jižních zemích. Používání bidetů a **nedůvěra k toaletnímu papíru** má sice na mnoha místech světa původ v omezené kapacitě tamních odpadových trubek, které měly užší průměr, nicméně i přestože u nás je zvyk jiný, něco na této „technice“ asi bude. „Vedoucí pozice“ v používání vody k intimní hygieně po použití toalety drží vyspělá část Asie. Zejména v **Japonsku** a **Jižní Korei** byste většinou toaletní papír hledali marně.



V Česku ale stále vede toaletní papír. Přitom takováto očista může být nezřídka při akutních zdravotních obtížích spojena s nepříjemnými a často i **bolestivými vjemy**. Oproti tomu použití vody je **šetrné**, obvykle nijak **nebolí** a pokožku nedráždí.

Bidet ocení každý milovník hygieny

I přesto, že v našich končinách není zvyk používat bezprostředně po použití toalety bidet nebo bidetové sedátko příliš rozšířený, hledá si k bidetovým zařízením cestu čím dál více lidí. Bidet ve své koupelně ocení snad každý milovník osobní hygieny. Ne každý má ale už pak doma tolik **místa**. Pro ty, kdo si nemůžou vzhledem k nedostatečnému prostoru ve svém bytě samostatný bidet dovolit, existuje možnost pořídit si bidetové sedátko, o kterém se detailněji rozepíšeme dále.

V těhotenství i při hemeroidech pomůže bidet

Bidetová zařízení obecně, takže různé typy bidetů, spršek i bidetových sedátek, mohou svým uživatelům pomoci s celou řadou **zdravotních obtíží**. Proud vody může pomoci s onemocněními kůže v oblasti intimních partií. Prokrvování pokožky napomáhá prevenci hemeroidů, dále je používání bidetů dobré při **inkontinenci**, v **těhotenství**, při **zácpě** nebo různých **střevních potížích**.

Bidety a bidetová sedátka fungují také jako prevence mykotických onemocnění nebo všemožných nejen vaginálních infekcí u žen.

Obtíže, se kterými může bidet pomoci:

- onemocnění kůže v intimní oblasti
- hemeroidy
- inkontinence
- zácpa

- střevní obtíže
- mykózy

Dále:

- podporuje krevní oběh
- působí jako prevence přenosu infekcí

Masážní funkce bidetu může našemu zdraví velmi prospívat

Bidety, masážní spršky a bidetová sedátka nám však vedle hygieny mohou pomáhat ještě trochu jinak. Můžeme totiž využívat jejich masážní funkci, která někdy připomíná až **reflexní masáž**. A ta bývá, zejména při výše popsaných nepříjemnostech, našemu tělu velice prospěšná.

Stříkající voda vyvolává totiž instinktivní **sevření svalů** v intimních oblastech a tím dochází třeba také k **posilování pánevního dna**. Tento určitý „benefit“ při používání bidetů nebo bidetových sedátek ocení především ženy - ať už těhotné maminky ve vyšším stupni těhotenství, nebo starší ženy, které trápí pokles pánevního dna. Velmi snadno a prakticky nepozorovaně tak můžeme těmto obtížím čelit nenápadným cvičením.

Bidet je vhodný pro intimní hygienu žen i mužů

Bidet ale není jen záležitostí „zadní části“. Je velmi vhodný také pro **ženskou** intimní hygienu. Použití vody je přitom pro ženy mnohem více vyhovující než hektoritry mýdla, které u mnoha žen likviduje přirozené **kyselé prostředí** bránící množení bakterií. Pokud se žena nespokojí pouze s použitím vody a chce použít mycí přípravek, vhodnější je vždy ten s kyselým pH (tj. Speciální přípravky pro intimní hygienu)

To však neznamená, že jsou bidety nebo bidetová sedátka spíše doménou žen. **Muži** mohou využít výhod bidetu v tomto směru také. „Bidetová“ intimní hygiena tak může dopomoci například k eliminování přenosu infekce tzv. humánních papilomavirů (**HPV**). Ty mohou u sexuálních partnerek mužů způsobovat až **rakovinu děložního hrdla**.



Všechno nejsou jen hemeroidy a bidet rakovinu nevyléčí

Není však pravda, že by zlepšení hygieny prostřednictvím použití bidetů nebo bidetových sedátek mohlo fungovat jako prevence tak závažných onemocnění, jako je například **rakovina tlustého střeva**. Na tu má vliv spíše **genetika**, vysoká konzumace živočišných tuků, rafinovaných cukrů, alkoholu a také nízká spotřeba **vlákniny**. Jednoduše řečeno, samotnou masáží na bidetu ji zkrátka nezaženete.

Krvácení při stolici však bývá mnohými lidmi považováno často pouze za projev již zmíněných **hemeroidů**. Takto postižení lidé tak často k lékaři ani nejdou a může proto dojít k podcenění mnohem závažnějších onemocnění.

Takže také z tohoto důvodu můžeme prevenci hemeroidů tak trochu oklikou považovat za velmi žádoucí. A napomoci nám k této prevenci může mimo jiné právě také pečlivá hygiena v oblasti intimních partií.

Bidetové sedátko při nedostatku prostoru

Ne vždy však máme možnost si bidet domů pořídit. Nejedná se sice už dnes o nijak zvlášť drahé zařízení, ale k jeho instalaci je vždy potřeba určitý **prostor**. A když už prostor na bidet k dispozici máme, většinou je pořízení bidetu spojeno s **rekonstrukcí** celé koupelny či toalety. Pokud bychom si doma bidet přáli i bez toho, abychom museli rozkopávat celou koupelnu, máme možnost si pořídit speciální „prkýnko“ na naši stávající klozetovou mísu, neboli již několikrát zmíněné **bidetové sedátko**.

Bidetové sedátko vzhledem neohromí, účinností ale ano

Sedátko sice na pohled většinou nevypadá tak dobře, jako mnohdy poměrně zdařile designově propracovaný keramický bidet, může však svým uživatelům obvykle nabídnout **více funkcí**. Většinou se jedná o masážní funkce, fén, samočištění výrobku a podobně. Dražší modely pak nabízí třeba **vyhřívání**, funkci paměti až pro 4 uživatele nebo dětský **bezpečnostní režim**. Zejména různé masážní funkce bidetových sedátek pak mohou být právě to, co může zvýšit účinnost léčby

všemožných onemocnění a zdravotních komplikací.

I před pořízením bidetového sedátka ale musíme zjistit, zda je námi vybraný typ **kompatibilní s naší klozetovou mísou** a zda máme v blízkosti toalety také **elektrickou zásuvku a přívod vody**.

Bidetové sedátko přímo jako součást toalety je pak vhodné zejména pro osoby, které mají z určitého důvodu potíže s pohyblivostí a případný přesun k samostatně stojícímu bidetu by pro ně byl komplikací. Bidetová sedátka tak ocení zejména **senioři**, lidé se zdravotním **handicapem** a **těhotné ženy**.

Pro koho je zejména bidetové sedátko vhodné?

- senioři
- handicapovaní
- těhotné ženy
- všichni ostatní milovníci hygieny

Sečteno a podtrženo, bidety a bidetová sedátka mohou být nejen pro naše zdraví velmi prospěšné. Je už ale jen na nás, kterou možnost si vybereme jako nejvhodnější pro nás a jestli do ní skutečně zainvestujeme.

Nestyďte se a podělte se s námi v diskuzi o svých zkušenostech s používáním bidetových zařízení!