



Es poden millorar l'olor i el gust dels nostres fluids?

[inicentrareport] Molts i moltes de vosaltres envieu dubtes al Consultori d'Adolescents.cat relacionats amb l'olor dels vostres fluids íntims. Primer de tot cal deixar clar que cada cos és únic i per tant, desprèn una olor diferent. **Així que només cal preocupar-se si, realment, els nostres fluids són més densos de l'habitual i fan una olor molt molt forta, o directament pudor.**

Dit això, **hi ha alguns trucs per a neutralitzar el gust i l'olor dels genitals i dels seus fluids. Us en recollim alguns de les expertes de Platanomelón:**

Higiene: netejar-se correctament els genitals és clau per evitar males olors. Amb aigua n'hi ha prou. Si es vol, es pot utilitzar també un sabó amb PH neutre, però no és necessari. És important no utilitzar productes amb químics que alterin el PH de les nostres zones íntimes, ja que a més d'influir en l'olor, ens poden provocar infeccions, com ara fongs.

Hidratació: com més aigua beguis, més "neutres" seran l'olor i el gust dels teus fluids. Com segurament ja sabeu, es recomana beure uns 2 litres d'aigua al dia.

Dieta: el que mengem pot influir en els nostres fluids íntims. Des de Platanomelón expliquen que, si ingerim aliments rics en clorofil·la, com llimona, pa, canyella i patates, el gust dels nostres fluids serà més dolç. En aquest sentit, la fruita pot ajudar a disminuir-ne l'amargor, ja que conté sucres naturals. Les més recomanades són la pinya i el meló. Per contra, els aliments que poden provocar un gust més fort són els espàrrecs, l'all, la ceba, els embotits i els làctics.

Esport: practicar exercici ens ajuda a alliberar toxines i per tant, a neutralitzar el gust dels fluids.

[ficontrareport]