



Izvor: www.tportal.hr

No neugodan miris vagine može biti ozbiljan zdravstveni problem koji upućuje na infekciju. Loše možete mirisati i zbog hrane koju jedete, a ako niste zadovoljni mirisom tamo dolje i seksualni život može vam patiti.

Mi vam otkrivamo kako uvijek mirisati lijepo i svježe.

Posjećujte svog ginekologa redovito

Ružan miris vagine možda imate zbog infekcije koje niste ni svjesni, a ako to jest uzrok lošeg mirisa, ginekolog će najbolje znati otkriti i propisati lijek. Čak i ako ste zadovoljni svojim intimnim mirisom, nemojte propustiti svakih šest mjeseci posjetiti ginekologa.

Održavajte svakodnevnu higijenu

Pritom ne mislimo samo na svakodnevno tuširanje što smatramo već usvojenom higijenskom navikom. Mislimo na pravilno održavanje intimnih dijelova tijela. Naime, vagina je jedan od najosjetljivijih dijelova tijela, stoga je nikako ne treba prati običnim gelom za tuširanje. Kupite posebni gel za intimno pranje koji je PH neutralan.

Pripazite na donje rublje

Svakako biste trebali nositi rublje isključivo od pamuka. Naime, to je tkanina koja najmanje iritira kožu. Svoje svileno, satensko i ostalo seksi donje rublje nosite samo u posebnim prilikama. No nemojte odmah pretpostavljati da i pamuk ne može biti seksi i vruć. Možete naći zanimljive komade donjeg rublja od pamuka koji će raspaliti maštu jednako kao i najfinija svila.

Biljni čajevi

Kad želite da vam vagina zbilja miriše svježije, posegnite za starim receptom ispiranja biljnim čajem. Naime, jednom tjedno čajem metvice isperite vaginu i miris će zajamčeno biti puno bolji.

Mirišete i imate okus kao hrana koju jedete

Hrana koju unosite u organizam utjecat će na miris i okus vagine. Za svježiji miris preporučujemo ananas, ali i ostalo voće imat će pozitivan učinak. Pijte puno vode, klonite se alkohola, ribe, šparoga, začinjene hrane, rakova. Zbog ove čete hrane, naime, mirisati malo drukčije, intenzivnije, čudnije. Osim toga i lijekovi koje uzimate također utječu na miris intimne zone. Kombinacija mlijeka i badema ili mlijeka i meda također može dati slatkast miris i okus.