



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 20/01/2019 a les 10:00

«Hi ha alguna manera de suar menys»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuari d'Adolescents.cat:

Hola!

Us volia fer una pregunta, sempre faig pudor de suat i mira que em dutxo cada dos dies, em poso desodorant i colònia. Com és això? Què més puc fer? Em preocupa perquè no em puc apropar molt a les altres persones, ja no sé què fer.
Ajuda! Gràcies macus!

RESPOSTA:

Hola,

Primer de tot agrair-te la confiança dipositada en nosaltres i l'empenta d'obrir-te i explicar què et passa.

Per una banda, plantejar-te de seguir la rutina dels hàbits d'higiene de manera molt rigorosa. Et diríem de dutxar-te cada dia, especialment després d'haver realitzat esport, així com canviar-te la roba i posar-te-la neta. També et pot ajudar no fer ús de sabates molt apretades per tal de no



potenciar més la suor.

D'altra banda, hi ha hàbits alimentaris que poden ajudar a reduir la mala olor corporal. Per exemple, reduir aliments com les especíes o l'all ajuden a reduir l'olor de la sudoració. Això no vol dir que no es puguin menjar, sinó que si es mengen en força quantitat es poden reduir. També poder fer infusions de poma ajuden al cos a realitzar el procés de desintoxicació i també van bé per reduir la mala olor de la sudoració.

Finalment, i el més important, és com et pot fer sentir aquest problema amb tu mateix/a i com això sents que pot afectar en la manera amb la qual et relaciones amb els altres. T'animem a valorar alternatives en com et pots seguir connectant amb les persones que estimes sense aïllar-te o sentir-te desplaçat/da. Per exemple, a vegades ens pot omplir tant una bona xerrada amb un amic/ga com una abraçada o poder anar a fer un passeig amb un familiar com un apropament físic. Esperem haver-te pogut ajudar.

Gràcies.

Gemma Conde
Consultori d'Alimentació i imatge corporal

Pots fer la teva consulta al Consultori d'Adolescents.cat aquí

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=2XSig83pB5A>

Des d'@AdolescentsiCat parlem amb la **Miri Pérez-Cabrero** de Masterchef ?@mirimchef5?. Comentarem la seva evolució al llarg dels últims mesos i el seu pas pel programa que l'han portat a ser una de les cares més populars del moment. També li preguntarem sobre l'amor o què mira a Netflix i què escolta a Spotify.