

Επτά τρόφιμα για δροσερή αναπνοή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η υγιεινή του στόματος είναι ο νούμερο ένα παράγοντας που πρέπει να φροντίζει κανείς, αν δεν θέλει να διώχνει τους συνομιλητές του σε απόσταση ασφαλείας με το που ξεστομίζει μια λέξη!

Δείτε παρακάτω επτά τρόφιμα, που σύμφωνα με δημοσίευμα της Huffington Post καταπολεμούν τις δυσάρεστες οσμές και μπορούν να σας χαρίσουν ευχάριστη και δροσερή αναπνοή:

Ο μαϊντανός είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για να καταπολεμήσετε την κακή αναπνοή. Την ίδια δράση έχει επίσης ο κόλιανδρος, ο δυόσμος, το εστραγκόν, το δενδρολίβανο και άλλα βότανα πλούσια σε χλωροφύλλη. Μασήστε μερικά φυλλαράκια όπως είναι, ή κάντε τσάι με αυτά.

Μια μερίδα γιαούρτι την ημέρα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το επίπεδο των κακών οσμών και την ανάπτυξη των ανθυγιεινών βακτηρίων στη στοματική κοιλότητα, δημιουργώντας δυσάρεστο περιβάλλον γι' αυτά. Φροντίστε μόνο να μην τρώτε γιαούρτι με προσθήκη επεξεργασμένης ζάχαρης.

Τα μήλα, τα καρότα, το σέλινο και άλλα τραγανά τρόφιμα, που αυξάνουν την παραγωγή σάλιου στη στοματική κοιλότητα, βοηθούν στον καθαρισμό του στόματος.

Το τζίντζερ χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια ως φυσική θεραπεία για τα... ανάστατα στομάχια. Όμως, το τζίντζερ είναι αποτελεσματικό και κατά της

δυσσοσμίας του στόματος.

Τα βακτήρια που ευθύνονται για την κακή οσμή δεν τα πηγαίνουν καλά με τη βιταμίνη C, η οποία βοηθά στην πρόληψη της ουλίτιδας.

Μπορεί το πρωί να θέλετε καφέ για να ξυπνήσετε, όμως ο καφές μπορεί να επηρεάσει την αναπνοή σας. Αντίθετα, το πράσινο τσάι καταπολεμά τη δυσάρεστη αναπνοή χάρη στα φλαβονοειδή που περιέχει.

Το νερό καθαρίζει το στόμα και ενισχύει την παραγωγή σάλιου.

Πηγή: ikypros.com