کد خبر: ۴۵۲۳۳۹
سه شنبه ۱ تیر ۱۴۰۰ ۸:۱۶

معجزه رفع بوی بد دهان

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، همان طور که مصرف بعضی از مواد غذایی دهان و عرق بدن را بدبو می‌کند، مصرف بعضی از مواد غذایی نیز باعث خوشبو شدن بدن می‌شود.در این مطلب چند ماده خوراکی را معرفی می‌کنیم که مصرف آن باعث خوشبو شدن دهان و بدن می‌شود.

دارچین

بوی خوب این ادویه نه تنها فضای منزل را خوشبو می‌کند بلکه مصرف آن باعث خوشبو شدن دهان می‌شود.

مرکبات

خوردن میوه‌ای مانند پرتقال نه تنها دهان را تازه می‌کند، بلکه به راحتی جذب بدن می‌شود و در نتیجه بدن بوی خوب می‌دهد.

هل

این ادویه یکی از پرطرف دارترین ادویه هاست که دهان را خوشبو می‌کند. کافی است یک حبه هل را باز کنید و دانه‌های آن را بجوید تا برای مدت طولانی دهان شما خوشبو بماند. علاوه بر آن، هل تقویت کننده سیستم ایمنی بدن نیز است.

دانه‌های شنبلیله

شنبلیله علاوه بر تقویت استخوان، دهان را نیز خوشبو می‌کند. کافی است یک شب کامل دانه‌ها را در آب خیس کنید و روز بعد آن‌ها را بجوید. ابتدا طعم تلخی دارد، اما به مرور طعم آن شیرین‌تر خواهد شد.

شیر

برای از بین بردن بوی سیر در دهان، شیر مصرف کنید.

اسانس نعنا فلفلی

یک قطره اسانس نعناع فلفلی در یک لیوان آب کوچک بعد از هر غذا تنفستان را برای چند ساعت دوباره تازه می‌کند و توصیه می شود که به محض هر تنفس بدی که احساس می کنید این عمل را تکرار کنید.

چای یاس

مصرف یک فنجان چای یاس بدن را خوشبو می‌کند. مصرف چای گیاهی به طور منظم باعث کارکرد سیستم گوارشی می‌شود و در نتیجه بدن خوشبو می‌شود.

سبزی تازه و غلات

از آن جا که مصرف گوشت قرمز بدن را بدبو می‌کند، به جای گوشت از غذاهای گیاهی شامل سبزیجات تازه، غلات سبوس دار، جوانه، مغز و دانه‌ها استفاده کنید تا بدن از داخل پاکسازی شود. این امر باعث خوشبو شدن بدن می‌شود.