

## 3 ผักผลไม้ดับกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

ปัญหากลิ่นปากนอกจากจะลดทอนความมั่นใจ ยังบอกถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้โดยด่วน หากยังหาคำตอบไม่ได้ว่าปัญหามาจากไหน ควรเริ่มแก้ที่อาหารการกินและการขับถ่ายเป็นเรื่องแรกๆ วันนี้เราหอบหิ้วผลไม้ไฟเบอร์สูงมาฝาก

การกินอโวคาโดเป็นวิธีง่ายๆ อย่างหนึ่ง ที่ช่วยลดปัญหานี้ได้ เพราะเนื้อของอโวคาโดจะช่วยกำจัดอาหารที่เน่าเสียตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของกลิ่นปากให้หมดไป

นอกจากนี้ก็อยากให้เลือกน้ำยาบ้วนปากสูตรเปรี๊ยะซ่าแบบธรรมชาติดังต่อไปนี้ ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยาก มี น้ำคั้นจากขิงสด 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมให้เข้ากัน กลั้วปากวันละครั้ง หลังแปรงฟันในตอนเช้า

ส่วนเรื่องการปรับระบบขับถ่ายให้สมดุลนั้น ตัวช่วยที่ดีที่สุด ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สุขภาพดีต้องดูแลจากภายในครับ

ที่มาจาก นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 250