

3 ผักผลไม้..... ดับกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

ปัญหากลิ่นปากนอกจากจะลดทอนความมั่นใจ ยังบอถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้โดยด่วน หากยังหาคำตอบไม่ได้ว่าปัญหามาจากไหน ควรเริ่มแก้ที่อาหารการกินและการขับถ่ายเป็นเรื่องแรกๆ วันนี้เราหอบหิ้วผลไม้ไฟเบอร์สูงมาฝากคะ

การกิน**อโวคาโด**เป็นวิธีง่ายๆ อย่างหนึ่งคะ ที่ช่วยลดปัญหานี้ได้ เพราะเนื้อของ**อโวคาโด**จะช่วยกำจัดอาหารที่เน่าเสียตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของกลิ่นปากให้หมดไป

นอกจากนี้ก็อยากให้ลองนำยวบ้วนปากสูตรเปรี้ยวซ่าแบบธรรมชาติดังต่อไปนี้ ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยากคะ มี **น้ำคั้นจากขิงสด 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา น้ำอุ่น 1 แก้ว** ผสมให้เข้ากัน กลั้วปากวันละครั้ง หลังแปรงฟันในตอนเช้า



ส่วนเรื่องการปรับระบบขับถ่ายให้สมดุลนั้น ตัวช่วยที่ดีที่สุด ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพดีต้องดูแลจากภายในคะ

