

## 3 ผักผลไม้...ดับกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ปัญหากลิ่นปากนอกจากจะทำให้ขาดความมั่นใจแล้ว ยังบ่งถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องรีบแก้ไขโดยด่วน หากยังหาคำตอบไม่ได้ว่าปัญหามาจากไหน ควรเริ่มแก้ที่อาหารการกินและการขับถ่ายเป็นเรื่องแรกๆ วันนี้เราหอบหิ้วผลไม้ไฟเบอร์สูงมาฝากคะ

การกินอโวคาโดเป็นวิธีง่ายๆ อย่างหนึ่งค่ะ ที่ช่วยลดปัญหานี้ได้ เพราะเนื้อของอโวคาโดจะช่วยกำจัดอาหารที่เน่าเสียตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของกลิ่นปากให้หมดไป

นอกจากนี้ก็อยากให้อ่านน้ำยวบ้วนปากสูตรเปรี้ยวชุ่มแบบธรรมชาติดังต่อไปนี้ ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยากค่ะ มี น้ำคั้นจากขิงสด 1 ซอนชา นำมะนาว 1 ซอนชา น้ำอุน 1 แก้ว ผสมให้เข้ากัน กลั้วปากวันละครั้ง หลังแปรงฟันในตอนเช้า

ส่วนเรื่องการปรับระบบขับถ่ายให้สมดุลนั้น ตัวช่วยที่ดีที่สุด ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพดีต้องดูแลจากภายในคะ



ที่มา .. ชีวจิต