

Πώς να καλύψεις τη μυρωδιά του τσιγάρου στην



Ωραία,

δεν αποφάσισες ακόμα να κόψεις το κάπνισμα, όμως δε χρειάζεται να... παραδίνεσαι στην άσχημη μυρωδιά του. Ακόμα και η πιο όμορφη γυναίκα ή ο πιο ελκυστικός άντρας μπορεί να γίνουν απωθητικοί, όταν η ανάσα τους μυρίζει άσχημα από το τσιγάρο. Αν ψάχνεις λοιπόν λύση στο πρόβλημα - μέχρι να το κόψεις οριστικά, υπάρχουν όχι μία αλλά πολλές, φυσικές και ευωδιαστές.

- Νερό, το θαυματουργό: Το κάπνισμα στεγνώνει το στόμα και η ξηρότητα αυτή δημιουργεί επιπλέον άσχημη αναπνοή. Πίνοντας συχνά νερό το στόμα διατηρεί την υγρασία του, ενώ μειώνεται και ο κίνδυνος για την ανάπτυξη περιοδοντικής νόσου.
- Γλυκολέμονο, το αρωματικό: Γλυκολέμονα λέγονται τα πράσινα μικρά λεμόνια (πριν τα βάλουν σε φούρνους για να κιτρινίσουν, ώστε να γίνουν πιο ελκυστικά). Κόψε ένα στη μέση, στύψε το και πιες τον χυμό του, που καλύπτει κάθε άλλη οσμή. Αυτό το... σφηνάκι εσπεριδοειδούς φρεσκάρει την αναπνοή, τονώνει την παραγωγή σάλιου και καταπολεμά τα βακτήρια με τη βιταμίνη C που περιέχει.
- Κανελογαρίφαλο, το επιβλητικό: Έτσι λέγεται το γνωστό καρφογαρίφαλο σε σκόνη. Ρίξε λίγη σκόνη στην οδοντόβουρτσα και βούρτσισε απαλά τα ούλα, τα δόντια και τη γλώσσα σου, γιατί εκτός από αρωματικό είναι και αντισηπτικό. Ή

πιο απλά μάσησε για λίγο ένα ολόκληρο καρφογαρίφαλο μετά από μια καπνιστική κραιπάλη και κατόπιν φτύσε το.

- Μαϊντανός, ο αντιμικροβιακός: Δεν είναι σίγουρο ότι θα σε ενθουσιάσει η ελαφρώς καυστική γεύση του. Όμως για την αντιμικροβιακή και αποσμητική ωφέλεια που θα λάβεις ως δώρο αξίζει τον κόπο. Δεν είναι απαραίτητο να τον καταπιείς.
- Τραγανά λαχανικά, τα καθαριστικά: Ωμό καρότο, μπρόκολο, κουνουπίδι αποτρέπουν με την τραγανή τους υφή την προσκόλληση του (κολλώδους) καπνού σε ούλα, δόντια και γλώσσα.
- Μήλο, το αξεπέραστο: Κάνει ό,τι και τα τραγανά λαχανικά, μόνο που είναι μακράν πιο εύγευστο και αρωματικό.
- Ροφήματα, τα τονωτικά: Απόλαυσε τις ωφέλιμες ιδιότητες του πράσινου και του μαύρου τσαγιού, της μέντας και του δυόσμου (σε μορφή ροφήματος) αντί για καφέ, για να ευωδιάζει πάντα το στόμα σου. Το αντίθετο συμβαίνει με τον καφέ, ιδιαίτερα αν διανθίζεται από μπόλικη ζάχαρη και γάλα, γιατί αυτή η σύνθεση ενισχύει την οδοντική πλάκα και συνδυάζεται καταλυτικά με την κακοσμία του τσιγάρου. Εκτός από τον καφέ, το ίδιο συμβαίνει επίσης με όσα τρόφιμα κολλάνε στα δόντια, όπως αυτά που είναι φτιαγμένα από άσπρο αλεύρι και ζάχαρη. Τουλάχιστον φρόντισε να πίνεις άφθονο νερό.
- Γαργάρα, η αποτελεσματική: Η πιο παλιά, γνωστή συνταγή είναι η γαργάρα με αλατόνερο. Απομακρύνει τα οσμηρά κατάλοιπα από το στόμα, ενώ επίσης διώχνει τα βακτήρια από το βάθος του λαιμού και τις αμυγδαλές. Απλώς φρόντισε ώστε το αλάτι να είναι αγνό, θαλασσινό.

Οι παραπάνω λύσεις δεν αφορούν βέβαια μόνο τους καπνιστές, αλλά και όσους θέλουν να αποκτήσουν δροσερή αναπνοή με φυσικά μέσα.

Πηγή: goldenmag.gr