30 Οκτωβρίου 2014

Οι καλύτερες, φυσικές λύσεις για φρέσκια αναπνοή στο λεπτό!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Για να έχετε πάντα φρέσκια και δροσερή αναπνοή στο λεπτό χρησιμοποιήστε τις παρακάτω συμβουλές με φυσικά προϊόντα.
1. Βουρτσίστε τη γλώσσα σας με την οδοντόβουρτσα. Κρατήστε το στόμα σας καθαρό και την αναπνοή σας φρέσκια.

2. Μασήστε φύλλα μέντας. Κόψτε μερικά φύλλα μέντας και μασήστε τα.

3. Μαγειρική σόδα. Χρειάζεστε έναν γρήγορο τρόπο για να σωθείτε από την κακοσμία;
Ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα σε ένα φλιτζάνι νερό. Στη συνέχεια βάλτε το μείγμα στο στόμα σας και πλύντε το. Μπορείτε ακόμα να προσθέσετε μια ή δύο σταγόνες από αιθέριο έλαιο μέντας

4. Μασήστε μπαχαρικά. Μασήστε σπόρους από αρωματικά μπαχαρικά και δώστε στο στόμα σας μια ώθηση φρεσκάδας. Σπόροι όπως το γαρίφαλο, το κάρδαμο και ο μάραθος έχουν αντιμικροβιακές.

5. Μασήστε λεμόνι με αλάτι. Μια άλλη απλή γρήγορη λύση φυσικής θεραπείας για την κακή αναπνοή:
Πάρτε μια φέτα λεμόνι πασπαλίστε με λίγο αλάτι και δαγκώστε.

Πηγή: neadiatrofis.gr