

Καταπολεμήστε την με έξι φυσικούς τρόπους!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δυσσομία Στόματος

Η δυσσομία του στόματος γίνεται αισθητή από τη δυσάρεστη οσμή της εκπνοής και προκαλείται από βακτήρια στη γραμμή των ούλων, στο πίσω μέρος της γλώσσας και ανάμεσα στα δόντια. Η κακή αναπνοή προκαλείται συνήθως από στοματικά προβλήματα, αλλά υπάρχουν φορές που η κακή αναπνοή οφείλεται και σε άλλες συνθήκες. Αυτές οι συνθήκες θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε, από ιγμορίτιδα μέχρι στομαχικές διαταραχές. Ωστόσο πριν καταφύγετε σε σκευάσματα του εμπορίου, δοκιμάστε τους φυσικούς τρόπους που ακολουθούν:

Αφυδάτωση: Η πιο κοινή αιτία της κακής αναπνοής είναι η αφυδάτωση. Όταν δεν πίνετε αρκετό νερό, τα βακτήρια διαδίδονται πιο γρήγορα στο στόμα. Αυτά τα μικρόβια τρέφονται με υπολείμματα τροφών που κολλάνε ανάμεσα στα δόντια σας. Αυτό δημιουργεί δυσσομία αναπνοής. Η κακοσμία προκαλείται επίσης από την αποσύνθεση των νεκρών κυττάρων στην γλώσσα και το στόμα. Πίνοντας περισσότερο νερό ξεπλένετε το στόμα σας από νεκρά κύτταρα και βακτήρια.

Συμπληρώματα ψευδαργύρου: Ο ψευδάργυρος είναι ένα ευεργετικό θρεπτικό συστατικό που σκοτώνει τα βακτήρια στο στόμα και εμποδίζει τη φλεγμονή. Αυτός είναι ο λόγος που τα περισσότερα στοματικά διαλύματα έχουν ψευδάργυρο ως δραστικό συστατικό τους. Εκτός από γαργάρες με ένα πλούσιο σε ψευδάργυρο

στοματικό διάλυμα, αρχίστε να τρώτε τροφές πλούσιες σε αυτό όπως κολοκύθα ή σπόρους κολοκύθας.

Προβιοτικά: Πολεμήστε τη φωτιά με τη φωτιά. Εξαλείψτε τα βρωμερά μικρόβια στο στόμα, ενισχύοντας τα καλά βακτήρια στο έντερο. Μερικές φορές, η κακή αναπνοή δεν προκαλείται μόνο από την κακή στοματική υγιεινή. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η συσσώρευση τοξικών ουσιών στο έντερο, που προκαλείται από την υπερανάπτυξη κακών βακτηρίων, βγαίνει στην αναπνοή μας. Τα προβιοτικά όπως το γιαούρτι και το γάλα, βοηθούν στην αποκατάσταση της λεπτής ισορροπίας της χλωρίδας του εντέρου. Επίσης, αναμείξτε μηλόξυδο με ένα ποτήρι νερό και πίνετε το πριν από το φαγητό για να κρατήσετε το πεπτικό σύστημα υγιές.

Μάραθος: Περιέχει ισχυρές αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές ιδιότητες και χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την καταπολέμηση της κακής αναπνοής. Ξεκινήστε με το μάσημα μιας κουταλιάς της σούπας μάραθο. Αυτό διεγείρει την παραγωγή σάλιου. Κάνετε το αυτό αρκετές φορές την ημέρα για να σκοτώσετε μικρόβια του στόματος και να κρατήσετε την αναπνοή σας καθαρή.

Κανέλα: Κανέλα περιέχει κινναμωμική αλδεύδη. Αυτό το αιθέριο έλαιο εξουδετερώνει την κακή αναπνοή και επίσης σκοτώνει τα βακτήρια του στόματος. Βράστε μία κουταλιά κανέλα σε μία μικρή κατσαρόλα με νερό και προσθέστε φύλλα δάφνης και κάρδαμο. Μετά το βράσιμο σουρώστε το υγρό και με αυτό ξεπλύνετε το στόμα δύο φορές την ημέρα, μέχρι να εξαφανιστεί κακή αναπνοή.

Τριγωνέλλα: Είναι το καλύτερο για την δυσσομία του στόματος που προκαλείται από ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος. Βράστε ένα κουταλάκι του γλυκού σπόρους τριγωνέλλας μαζί με ένα φλιτζάνι νερό. Σουρώστε το διάλυμα και πιείτε το όπως το τσάι δύο φορές τη μέρα.

Μάθετε [εδώ](#) και άλλους τρόπους αντιμετώπισης της κακοσμίας του στόματος!

Πηγές: iefimerida.gr-offsite.com.cy