

# Οι μπανάνες, εκτός από κάλιο, μας χαρίζουν λευκά χαμόγελα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αστραφτερό, λευκό χαμόγελο με τη βοήθεια της μπανάνας

Οι μπανάνες μπορούν να μας κάνουν να χαμογελάμε για διάφορους λόγους: είναι νόστιμες, αστείες, υγιεινές... Εκτός αυτού, όμως, μπορούν να βελτιώσουν και το χαμόγελό μας. Δείτε πώς.

Το κάλιο της μπανάνας φαίνεται πως μπορεί να δράσει έτσι ώστε να κάνει τα δόντια μας πιο λευκά. Για να πετύχει αυτό το «κόλπο», ξεκινήστε με μια σχεδόν ώριμη μπανάνα, ελάχιστα πράσινη και βγάλτε τη φλούδα. Λόγω του ότι η φλούδα σε μια ελαφρώς πράσινη μπανάνα είναι επίσης γεμάτη με κάλιο, μπορείτε να πάρετε ένα μικρό κομμάτι της και να το τρίψετε στα δόντια σας για 2 λεπτά, πριν τα βουρτσίσετε.

Θρεπτικές, αλλά και ιδανικές για χαμόγελα ομορφιάς

Το μαλακό κομμάτι του εσωτερικού της φλούδας θα βγει εύκολα μετά από τα

δόντια σας, ενώ το τρίψιμο θα το βοηθήσει να μπει μέσα σε ρωγμές του δοντιού -πρέπει, όμως, να φροντίσετε να τα τρίψετε καλά με το εσωτερικό της φλούδας. Έπειτα από 2 λεπτά, μπορείτε να βουρτσίσετε τα δόντια σας ως συνήθως και σε διάστημα 2 εβδομάδων τα δόντια σας θα αρχίσουν να φαίνονται πιο λευκά και αστραφτερά.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)