

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¿Tufo a ajo o cebolla? Aprende a eliminarlo fácilmente

El Ciudadano · 8 de octubre de 2015





garlic and onion isolated on white

Todos conocemos los grandes beneficios para la salud que aporta el consumo de ajo y cebolla.

Sin embargo muchas personas no soportan el olor que dejan estos dos alimentos en su boca y por tanto optan por no consumirlos dejando de beneficiarse así de todas sus propiedades.

Si usted es una de esas personas que odian que su boca desprenda ese olor a ajo o cebolla, con unos sencillos trucos que le mostraremos a continuación, harán posible minimizar ese aliento que a veces puede ponernos en un compromiso o simplemente nos es desagradable.

Simplemente siguiendo algunas recomendaciones y remedios ya no tendrá que preocuparse si ha comido ajo o cebolla y tiene que acudir a una entrevista o cita importante.

Remedios contra el mal aliento:

- Cepíllese y enjuague bien su boca.

Esto hará que se elimine cualquier partícula de ajo o de cebolla que quede en los dientes además de refrescar el aliento.

- Coma algo mentolado.

Mastique un poco de perejil u hojas de menta fresca para reducir el olor a ajo y a cebolla. Otra opción para refrescar el aliento es comer algún chicle o caramelo de menta.

-Consuma algunas verduras para contrarrestar el olor.

Puede preparar algunas verduras para deshacerse del mal aliento como zanahorias, champiñones y limones, que ayudará a contrarrestar el olor de la cebolla y el ajo.

-Tome té verde.

Hay estudios que demuestran que algunas sustancias que contiene el té verde pueden neutralizar los compuestos que provocan el mal olor de la cebolla y el ajo.

Tomar limonada e incluso agua también puede reducir en gran medida el olor.

-Alcohol.

Tomar un poquito de alcohol como vodka puede matar las bacterias en la boca, pero ojo, una pequeña cantidad, ya que la embriaguez puede ser mucho peor que el mal aliento.

-Aplicar mostaza.

Ponga una cucharadita de mostaza en su boca y haga buches durante un minuto y medio, escupa y vuelva a poner otra cucharada de mostaza en su boca y repita los buches. Después escupa. Esto ayudará a deshacerse del olor.

-Mantenga una buena higiene de la boca.

Mantenga siempre una buena higiene bucal con el uso de hilo dental, enjuagues bucales y todo lo que hay disponible para ello. Esto es muy importante para mantener una buena salud oral.

-Cocínelos.

Si el ajo y la cebolla se cocinan y no se comen crudos, se disminuyen los efectos secundarios del olor.

Si después de todo le es imposible aguantar el olor a ajo, puede tomar suplementos de ajo para así no dejar de beneficiarse de sus grandes propiedades.

Vía: <http://www.ignisnatura.cl>

Fuente: El Ciudadano