

મોઢાની દુર્ગંધ દૂર કરતા 5 પ્રાકૃતિક માઉથ ફ્રેશનર

તીવ્ર દુર્ગંધવાળી વસ્તુઓ ખાવાથી તુરંત જ મોઢામાં વાસ આવવા લાગે છે જે લાંબા સમય સુધી મોઢામાંથી જતી નથી. આવામાં આપણે કોઈ સારા માઉથ ફ્રેશનરનો સહારો લઈએ છીએ. પણ શું તમે જાણો છો કે બજારમાં મળતા તૈયાર માઉથ ફ્રેશનરથી તમને નુકસાન પણ થઈ શકે છે? આવામાં આ નુકસાનથી બચવા માટે તમે કેટલાંક પ્રાકૃતિક માઉથ ફ્રેશનરની મદદ લઈ શકો છો, જેનાથી તમને કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ પણ નહીં થાય.

આ છે પ્રાકૃતિક માઉથ ફ્રેશનર –

- 1. ઈલાયચી** – ભોજન બાદ, તમે એક ઈલાયચી દાણો ખાઈ શકો છો અને તેને લાંબા સમયના રૂપમાં 20 મિનિટ માટે શ્વાસની વાસ ભગાડવા માટે ચાવી શકો છો.
- 2. કોથમીરના પાંદડા** – ભોજન બાદ દુર્ગંધ દૂર કરવા માટે તમે તાજા કોથમીરના પાંદડા ચાવીને ખાઈ શકો છો.
- 3. લવિંગ** – તે ભોજનમાં સ્વાદ વધારવા માટે વપરાય છે જેને આપણે શરદી અને તાવ ભગાડવા માટે પણ પ્રયોગમાં લઈએ છીએ. આનાથી તમે મોઢાની વાસને પણ ભગાડી શકો છો અને જો ગળામાં દર્દ છે તો તે પણ આનાથી જતો રહેશે.
- 4. કુદીનાના પાન** – આ પાંદડા એક પ્રાકૃતિક માઉથ ફ્રેશનર છે જે મોઢાની ગંધનો ઈલાજ કરી શકે છે.
- 5. વરિયાળી** – આની સુગંધ બહુ તેજ હોય છે. આવામાં તમે થોડી ખાશો તો પણ તે ફાયદો કરશે. સાથે તે લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરવામાં પણ સક્ષમ હોય છે.
- 6. દ્રાક્ષ** – આના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેના મોટા મોટા ગુણો તો તમે સાંભળ્યા જ હશે પણ શું તમને એ માલુમ છે કે તે ખાવાથી મોઢામાં દુર્ગંધ નથી આવતી. તો હવે પછી જ્યારે પણ તમે કોઈ ફળ ખરીદવા જાઓ તો દ્રાક્ષ લેવાનું ન ભૂલશો.
- 7. જામફળ** – આ ફળ અને તેના બીજ મોઢાની સમસ્યાને દૂર કરવામાં બહુ કારગર હોય છે. આ સાથે જામફળના પાંદડામાં પણ એટલી શક્તિ હોય છે કે તે તમારા પેટને પણ સાજુ રાખે અને મોઢાની દુર્ગંધને દૂર કરે.