

بوی بد بدن را در این غذاها بیابید:

آنچه که ما می خوریم مستقیماً روی بوی بدن ما تاثیر می‌گذارد حتی گاهی اوقات این بو بیشتر از بوی نفس و دهان ما دیگران را اذیت می‌کند.

در حالی که بعضی غذاها مثل سیر و پیاز از قدیم معروف به بوی بد بودند اما یک سری غذاها هستند که تاثیر بدشان بر بوی تن ما خیلی بیشتر از سیر و پیاز است و تنها شامل بوی بد دهان نمی‌شود. بنابراین اگر یک قرار مهم عاشقانه و یا یک مصاحبه مهم کاری دارید بهتر است از غذاهایی که نام می‌برم در اون روز و یا حتی از چند روز قبل نخورید و اگر این کار شدنی نیست به پیشنهاداتی که میدهم توجه کنید تا بوی بد بدن ناشی از آن طرف مقابل را آزار ندهد.



گوشت قرمز

در سال ۲۰۰۶ محققان دانشگاه چک ثابت کردند که مردانی که گیاه خوارند بوی بدن بهتری دارند آنها نمونه عرق دو دسته از مردان را جمع آوری کردند آنهایی که گوشت زیاد می‌خوردند و آنها که گیاه‌خوار بودند و از زنان متعددی خواستند که بر اساس سلیقه های بویی مختلف نامطبوع‌ترین بوها را انتخاب کنند. بر اساس همین آزمایش بوی بدن مردانی که گیاه‌خوار بودند به طرز باورنکردنی مطبوع‌تر بود. بنابراین اگر نمی‌توانید گوشت نخورید بهترین راه حل جایگزین کردن گوشت سفید به جای گوشت قرمز است و یا حداقل وعده های گوشت قرمز را با ماهی و مرغ کمتر کنید.



ادویه کاری

مطمئناً ارزش طعم و مزه مرغ کاری به ادویه و زیره سبز آن است اما یادتان باشد وقتی بوی ترشی جات و ادویه کاری و زیره برای مدت طولانی در فضای خانه می ماند، به همان اندازه بر بوی بد بدن آدمها هم اثر می کند. فقط کافیست برای یک مدت از غذاهای هندی مصرف کنید مطمئن باشید متوجه تفاوت بوی تنتان می شوید.

اگر نمیتوانید از ادویه های تند و تیز بگذرید و باید طعم غذا را با انواع ادویه مطبوع کنید، هر از گاهی به جای کاری و زیره از برگ بو و هل و زنجبیل استفاده کنید این گیاهان بوی معطری دارند و بوی آنها هم خیلی زود پخش می شود.

سیر

سیر به علت داشتن آلیسین باعث بوی نامطبوع دهان و بوی بد بدن می شود. آلیسین به سرعت شکسته می شود و بعد از مصرف خیلی زود تبدیل به باکتریهایی می شود که با عرق ترکیب می شوند و در نتیجه بوی بدی ایجاد میکند. اگر زیر بغل بوی نامطبوعی گرفت می توانید از سرکه

سیب و یا سرکه سفید برای از بین بردن آن استفاده کنید. زیر بغل را یک بار بشویید بعد سرکه را



بمالید خیلی زود بوی بد زیر بغل را از بین می‌برد.

مارچوبه

مارچوبه خیلی زود بر بوی ادرار تاثیر می‌گذارد. علت آن ترکیب گوگرد با مرکاپتان در دستگاه گوارش است. اگر بعضیها معتقدند که به هیچ وجه با خوردن مارچوبه بوی ادرارشان متعفن نیست به این دلیل است که بدن آنها آنزیم لازم برای شکستن مرکاپتان را ندارد. اگر از مضرات مارچوبه ناراحت هستید فلفل کبابی و یا بو داده جایگزین بسیار خوبی برای آن است.

انواع کلم (گل کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل)

این ماده غذایی سرشار از گوگرد و انواع آنتی اکسیدانهاست که به بدن کمک میکند از انواع سموم و سلولهای سرطانی در امان بماند. اما بوی بد بدن و زننده ناشی از خوردن آنها و همچنین مشکلات ناشی از نفخ و ورم معده بعد از خوردن کلم خیلی‌ها را از خوردن این گیاه معجزه‌آسا منصرف می‌کند. از آنجا که مصرف کلم‌ها حیاتی است اگر تمام مدت در خانه هستید میتوانید به راحتی آنها را خام مصرف کنید در غیر این صورت بهتر است کمی آنها را بخار پز کنید و در این میان از گشنیز و زرد چوبه و زیره سیاه برای از بین بردن بو و نفخ آن استفاده کنید.



قهوه

این نوشیدنی محبوب همه محرک سیستم عصبی مرکزی بدن است و باعث می‌شود غدد عرق فعال شود. همچنین کافئین اسیدی است و باعث می‌شود دهان زود خشک شود و به خاطر نداشتن بزاغ دهان باکتریها در دهان باعث ایجاد بوی بد می‌شوند. بنابراین برای روزهایی که قرار مهم دارید سعی کنید به جای قهوه دم‌نوشهای بدون کافئین استفاده کنید. دمنوش گل‌گاوزبان و نعنا گزینه بسیار مناسبی است که نه تنها مضرات قهوه را ندارد بلکه باعث خوشبو شدن دهان می‌شود.

شنبلیله

هیچ کس حاضر نیست از خوردن قرمه‌سبزی و یا یک سوپ خوش‌عطر بگذرد اما شنبلیله حاوی یک ماده معطر به نام سولوتن است که باعث می‌شود بوی بدن خیلی تندتر به نظر برسد. اگر نمی‌توانید در برابر قرمه‌سبزی مقاومت کنید سعی کنید قسمتهایی از بدن که بیشتر عرق می‌کنند با جوش شیرین و آبلیمو پاک کنید زیرا باعث از بین بردن باکتریهای ایجاد کننده بو می‌شود.

پیاز

بوی تند پیاز به همان اندازه که اشتهابرانگیز است برای اطرافیان نامطبوع و زننده است. پیاز وقتی در بدن هضم می‌شود روغن آن وارد جریان خون می‌شود و تا وقتی که از بدن بیرون نرفته همچنان بوی آن در بدن و دهان می‌ماند. اگر مایلید آن را خام همراه غذا بخورید سعی کنید روغن و آب آن را با فشار دستمال بگیرید.