



Aj cesta ku krásnemu úsmevu vedie cez žalúdok. Existujú totiž potraviny, ktoré v sebe obsahujú prírodné bieliace zložky, tak prečo nespojiť príjemné s užitočným?

//

Prirodzene si vybielime zuby, zatiaľ čo si budete pochutnávať na šťavnatom ovocí alebo obľúbenej zelenine.

Jahody

Sú úžasná prírodná bieliaca pomôcka na bielenie zubov. Obsahujú totiž kyselinu jablčnú, ktorá vám škvrny zo zubov bez problémov zmaže.

Náš tip: Ak roztlačené jahody zmiešate s jedlou sódou, získate zvlášť účinný domáci a prírodný prípravok na bielenie zubov.

Pomaranč

Aj toto osvedčené ovocie obsahuje látky, ktoré vo vyšších dávkach bielia zubnú sklovinu. Navyše konzumácia pomaranča zvyšuje produkciu slín, ktoré pôsobia ako prirodzený odstraňovač škvŕn zo zubov.

Náš tip: Pred tým ako vyhodíte šupky, priložte si ich najskôr vnútornou stranou k zubom a poriadne ich pomarančovou kôrou vydrhnite. Nakoniec si ústa vypláchnite vodou.

Jablká

Kyselinu jablčnú, s ktorou sme sa stretli už v jahodách, logicky nájdete aj v jablkách. Okrem toho, že sa jablká vďaka nej podieľajú na bielení škvŕn, tiež účinne odstraňujú zvyšky jedla a škodlivé baktérie.

Hrušky

Prírodným peelingom pre zuby sú okrem jablák aj hrušky - ich dužina obsahuje sklerocyty, tvrdé bunky, ktoré povrch zubov čistia ako tekutý piesok. Podobne pôsobia orechy a semená.

Zeler

Zo zeleniny sa medzi prvými hlási o slovo zeler. Na bielení škvŕn zo zubov sa podieľa celulóza, ktorá je jeho súčasťou.

Mrkva

Je plná vitamínu A, ktorý priaznivo ovplyvňuje zubnú sklovinu. Rovnako ako jablká navyše mrkva pôsobí ako prirodzená zubná kefka a pomáha odstraňovať zvyšky jedla a baktérie z ústnej dutiny.

Brokolica

Taktiež brokolica drhne povrch zubov a funguje tak trochu ako čistenie zubov kefkou. Železo obsiahnuté v brokolici zároveň pomáha formovať pomyselnú bariéru, ktorá chráni zubnú sklovinu pred poškodením.

Zelený čaj

Obsahuje taníny, ktoré bránia vzniku škvŕn tým, že nedovolia baktériám prilnúť k povrchu zubov. Zelený čaj je tiež prevenciou proti nepríjemnému dychu.

Kakao a kvalitná horká čokoláda

Možno vás to prekvapí, ale alkaloid teobromín z kakaa pomáha posilňovať sklovinu. To teda znamená, že pomáha zabrániť vzniku škvŕn. Avšak pozor: pri mliečnej a bielej čokoláde toto neplatí.

Jedlá sóda

Jedlá sóda je vlastne základ bielidiel a sóda je forma soli, takže súčasne pôsobia obe látky ako jemný brúsny papier, ktorý vytiera povrch zubov. Zubnej paste dajte preto občas pauzu a vyčistite si zuby kefkou s jedlou sódou.

//