
٣٠- أطعمة تزيل الرائحة الكريهة بالجسم

الأرض شوكي - الخرشوف artichoke :

- مزيل للرائحة الكريهة بالجسم والعرق عن طريق الأكل أو عن طريق دهنه في منطقة تحت الإبط.

البقدونس Parsley :

- يحتوي على مادة الكلوروفيل التي تنقي الأنفاس وتطيب رائحة الجسد وتعطي العرق رائحة غير منفرة.
- يستعمل للمضغ بعد أكل الثوم والبصل فيزيل الروائح.

الخس Lettuce :

- الكلوروفيل في الأوراق مزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق.

الكراث Leek :

- يطيب الأنفاس ورائحة الجسد والعرق والإفرازات اللعابية والبولية بسبب الكلوروفيل الذي يحتويه.

الهندباء Dandelion :

- تحتوي الهندباء على صبغة الكلوروفيل Chlorophyll التي تمنع رائحة الجسم وتطيب الرائحة والعرق وتزيل رائحة الفم.

التمر Date :

- يعطي رائحة طيبة للأنفاس رائحة الجسد والعرق.

السفرجل Quince

- يطيب الأنفاس ورائحة الإفرازات- فيعطي رائحة عرق طيبة.

الأرز : Rice

- ماء الرز الذي يحضر بعد غلي الرز بالماء يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد وامتصاص رائحة العرق.

البندق CoB Nut

- يخفف من العرق

الخزامي lavender

- يمنع رائحة الجسد والعرق

الصعتر Thyme Garden

- معقم وقاتل للجراثيم والبكتيريا.

- يستعمل في صناعة العطور ومركبات التجميل

المحلب Mahlab

- ينكه ويعطر رائحة الجسم وإفرازاته من بول وعرق

اللبن الرائب yogurt

- يزيل رائحة الفم الكريهة وذلك بالمداومة على تناوله.

صموغ النحل Propolis

- يطهر الفم- يقوي اللثة.