



Mundgeruch? Tee als Hausmittel

Soziales

Eines der unglücklichen Dinge über Mundgeruch ist, dass wir nicht wissen können, ob wir schlechten Atem haben, bis wir sprechen. In diesem Stadium werden wir uns in einer sozialen oder geschäftlichen Situation befinden, in der wir Menschen dazu bringen können, sich von uns zurückzuziehen - wenn auch unbewusst - in dem Moment, in dem wir versuchen, unsere Beziehung zu ihnen zu verbessern.

Wenn diese Gruppe uns gut kennt, ist das weniger ein Problem. Freunde sind eher bereit, die kleinen Dinge über uns zu vergeben. Aber wenn wir diese Leute nicht gut kennen, haben wir vielleicht gerade die wichtigen ersten Eindrücke vertan, die der entscheidende Beginn jeder Beziehung sind - soziale, intime oder geschäftliche.

Schlechter Atem ist zweifelsohne ein Problem - frustrierend und in der Regel wiederkehrend. Vielleicht wird es von Minzen und Süßigkeiten verdeckt, aber es gibt Situationen, in denen wir nicht immer Kaugummi kauen können. Es ist unprofessionell während eines Geschäftstreffens, unpraktisch, wenn wir zu Mittag essen und unmöglich, wenn wir mit jemandem intim sind.

Schlechter Atem wird durch Bakterien verursacht. Genauer gesagt, sind die flüchtigen Schwefelverbindungen das Ergebnis des Abbaus von zwei schwefelhaltigen Aminosäuren, Methionin und Cystein. Diese Bakterien leben im Mund und im Rachen, und weil sie anaerobe Bakterien sind, leben sie nicht auf der Oberfläche der Zunge. Sie existieren tatsächlich in den Fasern, aus denen die Zunge besteht.

Die schlechte Nachricht ist, dass Sie diese Bakterien nicht dauerhaft loswerden können, trotz des Versprechens einiger Mundgeruch-Behandlungen. Und Sie wollen eigentlich nicht, trotz der Unannehmlichkeiten, die sie verursachen, wenn sie Überstunden machen, bitter schmeckende und schlecht riechende metabolische Nebenprodukte produzieren. Diese Bakterien sind eigentlich Teil des Verdauungsprozesses, der im Mund beginnt. Sie brauchen diese Bakterien und sie brauchen Sie!

Es gibt Dinge, die diesen normalen Aspekt der Verdauung jedoch verschlimmern: Lebensmittel wie Milchprodukte und zu viel Eiweiß. Deshalb ist eine sehr häufige Nebenwirkung der proteinreichen Atkins-Diät Mundgeruch.

Die Proteine ??in diesen Nahrungsmitteln geben diesen Bakterien mehr "Brennstoff", um noch flüchtigere Schwefelverbindungen zu erzeugen. Sie erfüllen nur ihre Aufgabe, allerdings mit sehr unangenehmen Nachwirkungen. Und Kaffee enthält Säuren, die den Bakterien erlauben, sich zu vermehren. Also für die sozialen Situationen, in denen Sie Mundgeruch minimieren wollen, ist es eine einfache Sache, diese Speisen und Getränke zu vermeiden.

Tee dagegen kann das Wachstum dieser Bakterien stoppen. Forscher in Chicago an der Universität von Illinois haben herausgefunden, dass die Polyphenole in Tee nicht nur den Ausstoß der flüchtigen Schwefelverbindungen um 30% reduzieren können, sondern auch die Vermehrung der Bakterien erschweren.

Die in diesem Mittel gegen schlechten Atem aktiven Polyphenole sind Catechine und Theaflavine. Catechine kommen sowohl in grünem als auch in schwarzem Tee vor, und Theaflavine kommen nur in schwarzem Tee vor. Eine Strategie zur Vermeidung von Mundgeruch besteht darin, den Alkohol bei wichtigen Mittag- und Abendessen zu meiden und stattdessen schwarzen Tee zu trinken ! Alkohol hemmt den Speichelfluss und verschlimmert Mundgeruch.

[1] Bildquelle: pixabay

Pressekontakt

Abwarten und Tee trinken

Herr Klaus Brüggemann
Peter-Rasspe-Str. 46
42651 Solingen

<https://abwarten-und-tee-trinken.de/>
info@abwarten-und-tee-trinken.de

Firmenkontakt

Abwarten und Tee trinken

Herr Klaus Brüggemann
Peter-Rasspe-Str. 46
42651 Solingen

<https://abwarten-und-tee-trinken.de/>
info@abwarten-und-tee-trinken.de

Mit dem Projekt abwarten-und-tee-trinken.de bietet der Betreiber einen Produktkatalog für alle Sorten von Tee. Im "Blog" des Internetauftritts erfährt der Leser vieles über Tees und deren Geschichte. Wissen Sie, wer Tee erfunden hat? Interessante Artikel erwarten Sie.

Anlage: Bild

