

HALITOSIS (MAL ALIENTO)

CONCEPTO

CAUSAS

RECOMENDACIONES GENERALES Y CONSEJOS CASEROS

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

COCINA SALUDABLE

CONCEPTO

Es un problema muy engorroso. Una persona con mal aliento puede ser ofensiva sin darse cuenta.

CAUSAS

- *Pobre higiene dental
- *Enfermedades de las encías
- *Pérdida de piezas dentarias
- *Infección de nariz o garganta
- *Dieta impropia
- *Estreñimiento
- *Cigarrillo
- *Diabetes
- *Bacterias no propias de la boca
- *Indigestión
- *Digestión inadecuada de proteínas
- *Mal funcionamiento hepático
- *Goteo postnasal
- *Stress
- *Demasiada bacteria hostil en el colon.

RECOMENDACIONES GENERALES Y CONSEJOS CASEROS

*Lleve consigo un cepillo dental. Algunos malos olores pueden eliminarse, ya sea de manera temporal o permanente, si se cepilla inmediatamente después de los alimentos. El principal culpable de la halitosis es una película suave y pegajosa de bacterias vivas y muertas que se fija a los dientes y encías. A esa película se la llama placa. En todo momento se encuentran unos 50 billones de estos microscópicos organismos deambulando por su boca. Se alojan en todo lugar oscuro, acumulando pequeños olores. Cuando usted exhala, las bacterias exhalan también. Así que cepíllese después de cada comida.

*Cuando no pueda cepillarse, enjuáguese la boca. Vaya al baño después de la comida y haga un buche de agua removiéndola bien dentro de su boca para quitar el olor a la comida.

*Haga tres comidas al día. La halitosis también puede deberse a la falta de alimento. Uno de los efectos secundarios de hacer dieta o de una alimentación deficiente es el mal aliento.

*Cuando usted se encuentre en un restaurante, y no pueda retirarse de la mesa, al menos tome un sorbo de agua de su vaso y haga circular discretamente el agua por sus dientes. Luego trague esos pedacitos potencialmente perjudiciales de comida.

*Si necesita 20 minutos sin halitosis, hacer gárgaras con un enjuague bucal es una gran idea. Escoja el enjuague bucal por su color y sabor. Los enjuagues bucales de color ámbar y de sabor a medicina contienen aceites esenciales tales como tomillo, eucalipto, menta y gaulteria, al igual que benzoato de sodio o ácido benzoico. Los enjuagues rojos y picantes pueden contener compuestos de zinc. Ambos tipos neutralizan los productos de desperdicio de las bacterias bucales que producen malos olores.

*Al igual que el enjuague bucal, la pastilla de menta o la goma de mascar con ese sabor solo es un artificio para aromatizar su aliento.

*Coma perejil. El perejil puede refrescar naturalmente su aliento. Así que tome su ramita de perejil y mástiquela bien.

*Ciertas especias que se encuentran en cualquier cocina ayudan de manera natural a tener buen aliento. Por ejemplo lleve siempre consigo clavo de olor, anís o canela en rama para masticar después de una comida condimentada.

*Cepille su lengua. Casi toda la gente descuida su lengua. La lengua está recubierta por proyecciones parecida a pequeños cabellos, pues entre éstos se aloja placa y parte de lo que come. Eso causa mal aliento.

*Reemplace su cepillo cada mes. Use hilo dental después del cepillado.

*El mal aliento puede ser señal de un problema de salud subyacente. Consulte con su médico.

*Visite regularmente a su dentista y asegúrese de practicar una buena higiene oral.

*Un simple enjuague bucal de una cucharada de peróxido de hidrógeno y una cucharada de baking soda diluido en dos onzas de agua podría limpiar y desodorizar la boca; es una combinación antibacterial efectiva, ésta combinación no diluida es una excelente pasta dental.

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

*Siga una dieta de cinco días de alimentos crudos. Coma 50% de sus alimentos crudos todos los días.

*Evite los alimentos con especias, cuyos dolores pueden durar por horas. Alimentos como, cebolla, ajos, pastrami, peperoni, salami, quesos y tunas

*Evite el consumo de cerveza, café, whiskey y vino; éstos dejan residuos y se pegan a la placa dental.

*Evite los alimentos que se quedan entre los dientes fácilmente o que casan pérdida dental, tales como carnes, vegetales duros y dulces especialmente los pegajosos.

*Siga una limpieza fácil y rápida con jugo fresco de limón y agua.

**prepare los siguientes jugos: J61 Hágalos en extractor o en licuadora, se recomienda beberlos una o dos veces al día..

COCINA SALUDABLE

Aproveche nuestros consejos alimenticios preparando las siguientes recetas:
R08– R11– R13– R25– R26– R40– R43– R47– R60- R62

RECETAS: R08

Col, ½ tz. Finamente picada
Apio, ½ tz. Cortado en cuadritos
Perejil, 1 cda Finamente desmenuzado
Espinaca, 3 o 4 hojas Finamente picada
Zanahoria, 1 grande Finamente rallada
Miel, 1 cda.
Queso tierno, 2 o 3 onz.
Manzana, 1 grande Finamente rallada

Para aderezar: Perejil, pimienta roja o rábanos
Coloque capas de col, apio y espinaca en un plato. Cubra esto con zanahoria rallada y esparza una cda de miel, cubra con queso y manzana rallada.
Aderece con perejil y tirillas de pimienta roja o rábanos.

RECETAS: R11

Papa amarilla Finamente rallada
Zanahoria, 1 pequeña Finamente rallada
Apio, 2 o 3 tallos Finamente picados
Perejil, 1 cda Finamente picado
Pimiento verde, 1 cda. Finamente rallado
Manzana, 1 grande Finamente rallada
Remolacha, 2 (medianas) Finamente picadas
Nuez, ¼ tz. Finamente picado

Mezcle todo excepto las manzanas y remolachas y un poco de nuez. Coloque esta mezcla sobre las hojas de lechuga, cubra con capa de manzana rallada y cubra con una capa de remolacha rallada esparcida con la nuez.

RECETAS: R13

Col de Bruselas Finamente picada
Lechuga, ¼ cabeza Finamente picada
Apio, 2 cdas. Finamente picado
Perejil, 1 cda Finamente picado
Pimiento verde, 1 cda. Finamente rallado
Queso tierno, 1 cda
Aguacate, ½ (grande) Pelado y cortado en rodajas long

Mezcle col, lechuga, apio, perejil y pimiento verde en un tazón. Coloque en el centro como aderezo hojas de lechuga, cubra con remolacha rallada y rodee con rodajas de aguacate, coloque el queso. Sirva con aceitunas y apio.

RECETAS: R25

Col, ½ tz. Finamente picado
Perejil, 1 cda Finamente desmenuzado
Apio, 2 tallos Finamente picado
Zanahoria, 1 grande Finamente rallada
Miel, 1 cda
Queso tierno, 2 onz.
Manzana, 1 pequeña o mediana Rallada
Aguacate, ½ mediano Pelado y cortado en rodajas longitudinales.

Mezcle todo con un poquito de mayonesa vegetal. Sírvalo sobre hojas de lechuga romana, aderece con aguacate.

RECETAS: R26

Nabo, 1 mediano Rallado
Col morada, ½ tz. Finamente picada
Apio, 1 o 2 tallos Finamente picados
Perejil, 1 cda Finamente desmenuzada
Lechuga romana, ½ cabeza Finamente picada
Aguacate, ½ mediano Pelado y cortado en rodajas longitudinales.

Mezcle todo con un poquito de mayonesa vegetal. Sírvalo sobre hojas de lechuga romana. Aderece con aguacate.

RECETAS: R40

Apio, 3 o 4 tallos Finamente picado
Lechuga, ¼ de cabeza pequeña Finamente picada
Perejil, 1 cda Finamente picado
Remolacha, 2 pequeñas o medianas Finamente rallada
Manzana, 1 grande Rallada
Queso, 2 o 3 onz.
Miel, 1cda

Arregle con apio lechuga y perejil, en una cama de lechuga; esparza miel. Cubra con remolacha rallada, la manzana y el queso. Espolvoree perejil.

RECETAS: R43

Col, 2 cdas Finamente picada
Espinaca, 2 cdas Finamente picada
Apio, 2 cdas Finamente picado
Brócoli, 1 cda Finamente picado
Arvejas, 2 cdas
Queso tierno, 2 onz.

Miel

Manzana, 1 mediana Finamente rallada

Pimiento verde, 1 aro

Rábano, 1 mediano

Coloque todo lo de arriba en un plato sopero, uno a uno en orden. Esparza queso con miel antes, añada manzana rallada. Guarde 2 cdas de queso para aderezar. Ponga el aro de pimiento verde en el centro de la manzana. Coloque queso en el centro y encima ponga el rábano.

RECETAS: R47

Col, 2 cdas Finamente picada

Apio, 2 cdas Finamente picado

Brócoli, 1 cda Finamente picado

Coliflor, 1 cda Finamente picada

Espinaca, 1 cda Finamente picada

Queso tierno, 2 onz

Manzana, 1 mediana Finamente rallada

Pimiento verde, 1 aro

Pimiento rojo, 2 aros

Miel

Coloque los vegetales picados en un plato sopero, en el orden arriba mencionado. Ponga encima la mitad del queso, esparza con miel; añada la manzana rallada y el resto del queso en el centro. Ponga en el centro el aro de pimiento verde. Corte los aros de pimiento rojo por la mitad y coloque tres de ellos alrededor del plato. La cuarta mitad póngala en el centro del aro de pimiento verde.

RECETAS: R60

Col, 2 cdas Finamente picada

Espinaca, 1 cda Finamente picada

Apio, 2 cdas Finamente picado

Pepino, ½ mediano En cuadritos

Pimiento verde, 3 aros

Aguacate, ½ mediano Finas rodajas

Tomate, 2 medianos Finas rodajas

Queso tierno, 1 onz.

Coloque los vegetales picados y en cuadritos en el orden dado. Cubra con las rodajas de aguacate y añada las rodajas de tomate. Coloque los aros de pimiento verde en los bordes del plato. Haga tres bolitas con el queso tierno y póngalas en el centro de cada aro de pimiento verde.

RECETAS: R62

Lechuga, 2 cdas Finamente picada
Rábano, 4 o 5 Finamente picados
Apio, 2 cdas Finamente picado
Espinaca, 2 cdas Finamente picada
Zucchini, 1 cda En cuadritos
Pepino, ½ mediano En rodajas
Pimiento verde 3 aros Picado
Tomate, 2 medianos o 1 grande
Queso tierno, 2 onz

Coloque los vegetales picados y en cuadritos, excepto el pimiento verde en un plato, ponga la mitad del queso y cubra con las rodajas de tomate. Mezcle los cuadritos de pimiento verde con el resto del queso y póngala en el centro de la ensalada. Coloque las rodajas de pepino alrededor de los bordes de la ensalada.