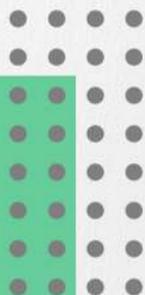


Destruindo o ~~Mau Hálito~~



PORQUE VOCÊ MERECE SER LIVRE

INTRODUÇÃO



Esse e-book foi escrito por um único motivo: Eu sei exatamente o que você passa, eu sei exatamente o quanto você sofre, eu sei exatamente o quanto é constrangedor e difícil conviver com mau hálito.

O mau hálito nos prejudica de inúmeras formas, seja no trabalho, com os amigos ou em casa. Ter mau hálito NUNCA é bom, sempre vamos nos sentir constrangidos, inseguros e isso acaba nos isolando e nos afastando das relações pessoais.

O constrangimento não atinge apenas quem tem o mau hálito, mas também as pessoas com quem se relaciona, afinal, ninguém gosta de dizer que você está com um hálito ruim.

Eu sofri desse mal por mais de uma década e infelizmente não tive essa oportunidade de entender o problema e ter a solução de forma fácil, rápida e eficiente.

Sabemos que consultas e tratamentos odontológicos não são nem um pouco baratos, e um dos objetivos desse e-book é tentar te ajudar a resolver o mau hálito por conta própria antes de gastar seu dinheiro com um profissional da área.

Por isso resolvi escrever esse e-book, para que você não precise mais sofrer por anos com um problema que, na maioria das vezes, tem uma solução simples. Aqui te mostrarei tudo que você precisa saber sobre a halitose e te apresentarei dicas e sugestões de como se livrar dela, afinal, **VOCÊ MERECE SER LIVRE!**

DADOS IMPORTANTES SOBRE A HALITOSE

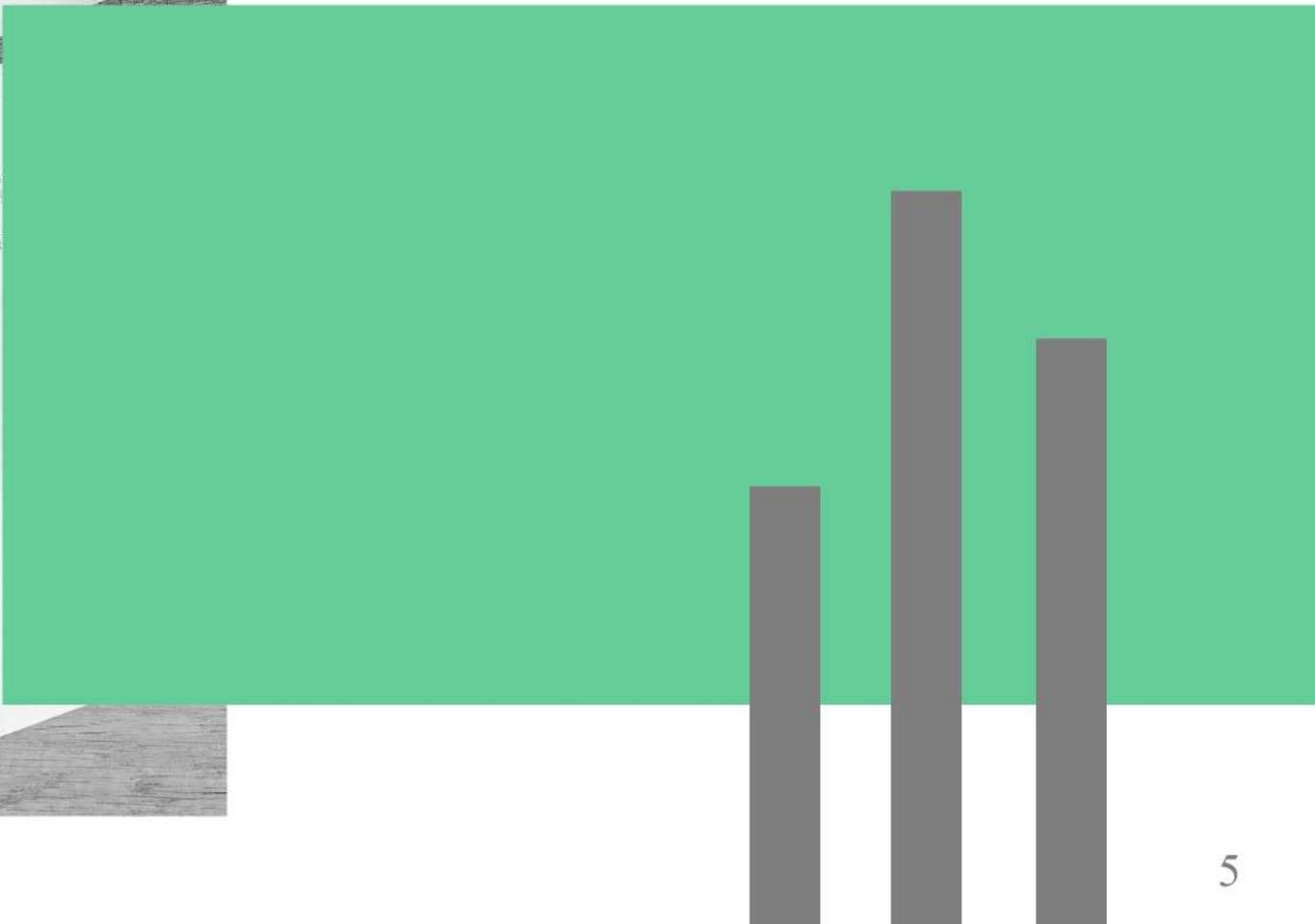
O mau hálito é um problema que atinge cerca de 40% da população mundial.

90 a 95% dos casos de mau hálito são de origem bucal, ou seja, podem ser facilmente resolvidos em casa.

5 a 10% dos casos são de origem extra-bucal, nesses casos pode ser necessário consultar com profissionais especializados.

O mau hálito pode ter mais de 60 causas diferentes.

Muitas pessoas que têm mau hálito às vezes não percebem, pois nosso olfato se acostuma com o cheiro da nossa boca.



ALIMENTAÇÃO

DIETA COM MUITA PROTEÍNA E POUCO CARBOIDRATO

Para quem está querendo perder peso, é comum a utilização de dietas à base de proteínas e com restrição de carboidrato. Esse tipo de dieta pode causar mau hálito pois quando deixamos de ingerir carboidratos o teor de açúcar no sangue diminui e o organismo passa a queimar as gorduras como fonte de energia alternativa. Esse processo libera na corrente sanguínea resíduos conhecidos como corpos cetônicos, que chegam aos pulmões e são liberados pelas vias aéreas com um odor desagradável. Esse processo também ocorre em pessoas que fazem um longo intervalo entre as refeições (jejum prolongado) e em portadores de diabetes mellitus.



S
O
L
U
Ç
Ã
O

Para evitar o mau hálito causado pelo consumo excessivo de proteínas, o ideal é aumentar o consumo de carboidratos (arroz, batata, massas, etc.).

Assim seu corpo passará a utilizar o carboidrato como fonte de energia e deixará de utilizar a gordura, deixando de liberar os corpos cetônicos na corrente sanguínea e consequentemente melhorando o hálito.

Vale lembrar que você não precisa parar de ingerir proteínas, afinal elas são extremamente importantes para a manutenção da nossa saúde. Se a causa do seu mau hálito for essa, basta ingerir mais carboidratos que provavelmente o problema será resolvido.

REFLUXO GASTROESOFÁGICO



Quando os ácidos estomacais retornam para o esôfago durante a digestão, são gerados gases malcheirosos que podem causar o mau hálito, principalmente se os alimentos ingeridos anteriormente tiverem odor forte, como cebola e alho por exemplo.



DIABETES



Pessoas com diabetes têm mais chances de desenvolver mau hálito pois a falta de insulina faz com que o corpo produza uma maior quantidade de corpos cetônicos. As cetonas são uma substância química de odor forte que o corpo produz quando, devido a uma falta de insulina, este não é capaz de usar a glicose como fonte de energia, e em vez disso começa a utilizar a gordura.

BEBA MAIS ÁGUA



Image by lookstudio on Freepik

Grande parte das pessoas tem mau halito por um motivo ridiculamente simples: Não tomam água.

Beber água durante todo o dia é imprescindível para manutenção de uma boa saúde, e para manter a saúde bucal não é diferente, o simples ato de ingerir água o suficiente pode ser a solução para o seu mau halito.

A ingestão de água regularmente durante o dia ajuda na produção de saliva e conseqüentemente na autolimpeza da boca. 1 copo por hora (cerca de 200ml) já é o suficiente para manter a boca sempre hidratada e conseqüentemente diminuir o mau hálito. Uma boa dica é instalar em seu celular algum aplicativo que te lembre de tomar água no momento certo. Basta pesquisar por “lembrete água” ou “alarme água” na loja de aplicativos do seu celular, existem várias opções de apps que irão te ajudar a lembrar de tomar água durante todo o dia.



ALIMENTOS DETERGENTES

O nome pode parecer estranho, mas os alimentos detergentes são excelentes para minimizar o mau hálito, pois são ricos em fibras e auxiliam na limpeza da boca, removendo os resíduos de alimentos e bactérias. A mastigação desses alimentos ajuda a remover a placa bacteriana e evita o surgimento de cáries, gengivite e mau hálito.

Outra vantagem desses alimentos é que eles também estimulam a produção de saliva e aumentam o pH da boca, diminuindo a acidez e evitando o crescimento de bactérias que causam o mau hálito.

São exemplos de alimentos detergentes:

- Maçã
- Pera
- Kiwi
- Melancia
- Cenoura
- Pepino
- Aipo



DIREITOS AUTORAIS

Os direitos de todos os textos contidos neste livro eletrônico são reservados a seu autor, e estão registrados e protegidos pelas leis do direito autoral. Nenhuma parte deste livro, isolada ou na íntegra, pode ser copiada, reproduzida, compartilhada, comercializada ou utilizada para qualquer fim sem a expressa autorização do autor. Este livro eletrônico não pode ser impresso. Os direitos da presente edição permitem exclusivamente a leitura através de algum programa de leitura de arquivos PDF.

Qualquer pessoa, física ou jurídica que copie, reproduza, compartilhe, comercialize ou utilize este livro para qualquer fim sem a expressa autorização do autor, estará sujeito às penalidades previstas na forma da lei.



Copyright © 2022 de Oscar Magnus

Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

Primeira edição, 2022

ISBN: 978-65-00-56334-4

www.DestruindoOMauHalito.com.br

ADQUIRA O E-BOOK

COMPLETO EM



DESTRUINDO O MAU HALITO.COM.BR