

Halitose ou Mau Hálito

Alberto Bastos

Halitose ou Mau Hálito é um odor desagradável eliminado na expiração. Costuma se agravar quando o indivíduo está de estômago vazio. Dificilmente é percebido pela própria pessoa portadora de halitose. Pode originar-se na cavidade oral ou no tubo digestivo.

Em Medicina Chinesa possui diferentes causas, sendo as mais comuns: Calor no WEI (Estômago) ou Retenção de Alimentos no WEI (Estômago), Umidade-Calor no WEI (Estômago) e no PI (Baço) ou Umidade-Calor no DACHANG (Intestino Grosso), além de GAN (Fígado) invadindo o WEI (Estômago). Os casos considerados originários na cavidade oral também são entendidos dentro dos padrões supra-citados da Medicina Chinesa, por exemplo a doença peri-odôntica pode ser um caso de Umidade-Calor no WEI (Estômago) e no PI (Baço). Cada caso deve ser avaliado e tratado individualmente. O tratamento com Acupuntura pode produzir ótimos resultados se acompanhada de mudanças de hábito alimentar.

Segue algumas dicas que vão ajudar no tratamento da halitose.

- Beber um copo de água morna acrescido de suco de um limão pela manhã. É ótimo para resfriar o Calor do WEI (Estômago), suavizar o fluxo de QI do GAN (Fígado) e drenar Umidade-Calor. Pode ser feito 3 vezes por semana.
- Aumentar a ingestão de fibras na dieta: Arroz integral, verduras, legumes, cereais integrais como granola, frutas frescas e secas, que vão tratar a Umidade-Calor no DA CHANG (Intestino Grosso).
- Suco de lima da pérsia pela manhã estimula a função da vesícula biliar estimulando a excreção de biliar e conseqüentemente melhorando o trânsito intestinal.
- Alimentos ricos em mucilagem vão favorecer a limpeza intestinal evitando a estagnação das fezes. Mamão, caqui, abacaxi, lima da pérsia com bagaço, laranja com bagaço. Procurar usar as frutas de época.
- Abacaxi drena umidade e refresca o calor favorecendo um hálito suave.
- Comer duas maçãs por dia é um ótimo recurso para tratar o mau hálito, pois a polpa da maçã produz uma substância espumosa que funciona como um “sabão” clareando os dentes e ajudando a “limpar” o estômago. Em Medicina Chinesa podemos dizer que a maçã refresca o Calor do WEI (Estômago) e drena a Umidade.

●A combinação das plantas abaixo vai ajudar no tratamento da halitose por mobilizar o Qi no Aquecedor Médio, drenando Umidade e dispersando o Calor .

Chás:

-Catuaba,

-Pariparoba,

-Alcachofra,

-Espinheira Santa.

Misturar as plantas previamente, ferver um litro de água desligar o fogo e acrescentar uma colher de sopa das plantas previamente misturadas.

Beber 1 ou 2 copos por dia, usar por 10 dias .