Minuman Herbal untuk Napas Segar Selama Puasa: Solusi Alami Bikin Percaya Diri Seharian

Prolite – Minuman herbal untuk napas segar selama puasa jadi topik yang selalu ramai dicari setiap Ramadan. Wajar saja. Saat berpuasa, produksi air liur menurun dan mulut jadi lebih kering. Kondisi ini membuat bakteri lebih aktif berkembang sehingga aroma napas terasa kurang segar.

Menurut penjelasan berbagai publikasi kesehatan gigi internasional hingga 2025–2026, berkurangnya saliva saat puasa adalah proses alami tubuh. Saliva berfungsi membantu membersihkan sisa makanan dan mengontrol bakteri. Ketika jumlahnya menurun, mulut jadi lebih rentan berbau. Selain itu, tubuh juga mengalami ketosis ringan saat cadangan gula berkurang, yang bisa memengaruhi aroma napas.

Kabar baiknya, ada banyak minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang bisa jadi solusi alami tanpa bahan kimia berlebihan. Selain menyegarkan napas, beberapa di antaranya juga punya manfaat tambahan untuk pencernaan. Yuk, simak rekomendasinya!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

1. Resep Infused Water Jahe-Lemon

Minuman Herbal untuk Napas Segar Selama Puasa: Solusi Alami Bikin Percaya Diri Seharian

Baca Selanjutnya
Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan