**Cara menghilangkan bau badan dengan cepat dan alami**

**Cara menghilangkan bau badan dengan cepat dam alami –** bau badan yang timbul dari badan kita di karenakanbeberapa faktor yang ada pada dalam tubuh ataupun luar tubuh kita, diantaranya karena pola makan yang sembarang, karena banyak makanan baik itu tumbuhan atau hewani yang menyebabkan bau badan, mungkin anda tidak akan percaya diri dengan anda yang badan yang bau, apalagi untuk anda yang berprofesi berhadapan langsung dengan konsumen atau client, bahkan anda sudah memakai berbagai deodorant namun tetap saja hasilnya nihil. Nah dibawah ini ada beberapa **cara menghilangkan bau badan secara cepat dan alami**.

1. **Menghilangkan bau badan dari dalam**
2. **Kemangi**  
   daun lalap datu ini juga mampu untuk menghilangkan bau badan dari dalam, caranya cukup konsumsi ajah secara rutin, bisa di santap dengan nasi atau dijadikan lalap.
3. **Jahe**  
   jahe juga bermanfaat untuk meghilangka bau badan dari dalam, untuk jahe ini bisa di jadikan wedang jahe, atau bisa di kombinasikan dengan susu atau jahe.
4. **Daun sirih**  
   ternyata daun sirih juga dapat menghilangkan bau badan dari dalam, nah untuk caranya debagai berikut : ambil 3 sampai 5 lembar daun sirih lalu rebus hingga mendidih, ambil arinya dan minum satu gelas satu hari.
5. **Menghilangkan bau badan dari luar**
6. **Mentimun**  
   untuk cara menghilangkan bau badan dengan mentimun cukup mudah, karena nada tinggal kupas mentimun dan ambil dalamnya, lalu gosokan pada tubuh yang menimbulkan bau badan.
7. **Daun sirih**  
   mungkin caranya sama dengan yang di atas namun jika ini tidak di konsumsi, melainkan dengan mencampurkan rebusan daun sirih dengan air yang akan kita pakai untuk mandi.
8. **Jeruk nipis dan kapur sirih**  
   jeruk nipis di campur dengan kapur sirih mampu mengatasi bau badan dan keringat berlebihan, caranya cukup dengan campurkan perasan air jeruk nipis dengan kapur sirih, lalu gosokam ke area tubuh yang berkeringat, seperti pada ketiak dan lain – lain
9. **Jaga kebersihan badan**  
   dari cara – cara di atas mungkin yang ini harus anda perhatikan, ini sangat penting sekali karena bau badan juga muncul karena kita kurang bersih merawat kebersihan badan.

Nah itulah beberapa cara menghilangkan bau badan dengan cepat dan alami, anda bisa lakukan ketika mau tidur ataupun setelah beraktivitas seharian, namun harus dilakukan denga teratur dan benar, karena jika tidak di lakukan dengan cepat dan teratur ada kemungkinan bau badan andan tidak akan hilang, namun bisa saja malah tambah bau, karena pemakaian yang tidak teratur, selamat mencoba dan semoga cepat hilang bau badannya....