

MARIA KAGEAKI



**MEINE
BESTEN
TIPPS 8**

für strahlend gesunde Zähne

VORWORT

Ich beschäftige mich seit mehr als 30 Jahren mit dem Thema Zahngesundheit und habe 2006 angefangen, Beratungen zu gesunden Zähnen anzubieten. Vielfach erntete ich anfangs ungläubige Blicke. Sehr tief ist der Glaube im Massenbewusstsein, „dass Kinder Löcher in den Zähnen bekommen“ und „älteren Menschen Zahnersatz brauchen“. Doch das muss nicht so sein. Die Natur hat uns mit einem vollkommenen Gebiss ausgestattet – einem Meisterwerk. Die Zähne sind die härteste Substanz in unserem Körper. Wenn diese angegriffen werden, geht es oft um viel mehr als um ein lokales Geschehen.

Eine erste auftretende Karies beim Kind ist in etwa gleichzusetzen mit einem plötzlichen Haarausfall bei einem Erwachsenen. Es ist ein erstes Anzeichen von Entmineralisierung und sollte lokal und ganzheitlich betrachtet werden.

Meine 8 besten Tipps für strahlend gesunde Zähne sind ein kleiner Teil dessen was möglich ist und doch die wichtigsten Basisfaktoren die Ihnen bei Anwendung eine dauerhafte Zahngesundheit realisieren helfen.

1

MINERALIEN-BANKKONTO AUFFÜLLEN

Vor Ort, im Mundraum, werden die Zähne von Säuren angegriffen. Wir wissen, dass Säuren selbst die härtesten Metalle auffressen können. Welche Säuren spielen hier eine Rolle? Zum einen klassische ungetarnte Säuren, wie die Phosphorsäure, z. B. in Softdrinks; aber auch Zucker jeglicher Art zählt dazu, denn Zucker verstoffwechselt als Säure. Und er wirkt auf zwei Ebenen. Erstens direkt in der Mundhöhle. Der Zucker wird von Kariesbakterien verstoffwechselt, deren saure Ausscheidungen die Zähne angreifen. Zweitens auch im kompletten Körper. Um die Säuren (Ausgangsbasis Zucker) gefahrlos durch den Körper zu schleusen, muss der Körper sie mit basischen Mineralien neutralisieren; und wenn diese Mineralien in der Ernährung nicht präsent sind, holt der Körper sie aus den größten Mineralienansammlungen – wie Zähnen, Knochen und dem Haarboden. Und so werden bei Mangelernährung nach und nach diese Ansammlungen geleert.

Zu viel Obst im Verhältnis zu Blattgrün und Gemüse ist ebenso wie leere Weißmehlprodukte, die in Zucker und danach in Säure verstoffwechselt werden, bedenklich für die Zahngesundheit. **Besonders** Fruchtsäfte enthalten riesige Mengen **konzentrierten** Zucker. Nehmen wir einmal einen frisch gepressten Apfelsaft als Beispiel – der Zuckergehalt in einem Liter Apfelsaft entspricht etwa 25 Zuckerwürfeln. Auch im Frucht-Smoothie haben wir teilweise viel mehr Früchte, als wir

ungemixt auf einmal essen würden. Mit jeder Zuckermahlzeit bewirken wir einen drastischen Anstieg des Blutzuckers, der allerdings gleichzeitig von basischen Mineralien abgepuffert werden muss. So wird dabei stetig das Mineralien-Bankkonto geleert.

Selbstverständlich zählen gerade die Früchte zu unseren Gaumenfreuden, doch die wirklichen Körperbuilder und Baumaterialien sind chlorophyllreiche Blätter und Blattgemüse. Das Argument „Wenn Früchte nicht gut für unseren Körper wären, hätte Gott einen Fehler gemacht“ zählt nicht – es kommt immer auf die Dosis an – siehe Tollkirsche! Wenn wir ein gut gefülltes Mineralien-Bankkonto haben, können wir selbstverständlich mehr Früchte essen, als wenn unser Mineralienkonto rote Zahlen schreibt.

Nährstoffe für ein Leben in Gesundheit

Gesundheit ist für mich wie Mathematik, es geht um Nährstoffe, Substanzen, die Nährstoffe reduzieren, und den berühmten X-Faktor, die Emotionen.

Stellen Sie sich Ihren Körper mit einem **Mineralstoff-Bankkonto** vor.

Das Nährstoff-Bankkonto

+ baut Gesundheit auf

mineralreiche Nahrungsmittel,
Gemüse, Blattgrün,
reines Wasser,
ausreichend erholsamer Schlaf,
harmonische Beziehungen, Freizeit-Sport,
frische Luft, Sonnenschein für Vitamin D3

- reduziert Nährstoffe

Süßigkeiten, Kuchen,
Trockenfrüchte,
Soft Drinks (Limo & Co), auch Fruchtsäfte,
Nikotin, Alkohol, Stress,
die Verwendung von Energiesparlampen,
Computerarbeit

Wenn es darum geht das Gesundheitsbankkonto aufzufüllen, verwende ich chlorophyllreiche Grassäfte aus konzentriertem GrasSAFTpulver als Basismittel. Bei Schwermetallbelastung, Candida und Toxinbelastung ist es sinnvoll auch Zeolith zu inkludieren.

Remineralisierung

Der Körper würde auch wieder remineralisiert werden, wenn das nicht durch ein paar wichtige Faktoren erschwert würde. Für die Remineralisierung essentiell sind Sonnenlicht – wir brauchen das Sonnenhormon Vitamin D zur Einlagerung von Calcium, Bewegung, eine chlorophyllreiche Ernährung und ein möglichst stressfreies Leben, denn Stress ist der Nährstoffräuber Nummer 1. Großes Augenmerk lege ich auf die chlorophyllreichen Säfte in Rohkostqualität, die in meiner Praxis bei fast allen Krankheitsbildern Anwendung finden, denn die Basis einer guten Gesundheit (auch Zahngesundheit) ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Chlorophyllsäfte sind die besten Basenmittel, die Mutter Natur uns bietet. Und in fast allen Fällen geht es erst

einmal darum, die Säuren zu neutralisieren. Zudem liefern sie ein ganzes Füllhorn an Vitalstoffen, das gesamte Aminosäurespektrum und wertvolle Spurenelemente. Bitte beachten Sie auch, dass bei problematischer Zahngesundheit Fruchtsmoothies, auch die grünen, wenig förderlich sind, da die basischen Mineralien im Blattgrün mit dem Zucker in den Früchten sozusagen gegengerechnet werden.

Jedes konzentrierte Süß ist erstens Futter für die Bakterien im Mund und dann auch für Parasiten und Pilze wie Candida, die für eine verminderte Nährstoffabsorption verantwortlich sind. Da Süßes meist nicht zeitgleich mit Selleriestangen oder Petersiliengrün, sprich einer Fülle von Mineralien, gegessen wird, hat es einen Abbau von Mineralien aus Zähnen und Knochen zur Folge (siehe 1).

Wenn Sie eine Süße oder ein Süßer sind und täglich Schokoriegel, Bonbons und Kekse oder auch Trockenfrüchte (Ich erinnere mich an einen Ernährungsplan mit 20 großen Medjool Datteln täglich...) konsumieren, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie auch die entsprechende Menge an mineralienreichen Lebensmitteln essen, die das gegenpuffert. Jedes konzentrierte Süß verursacht ein Ungleichgewicht des Blutzuckers und braucht eine Menge an Nährstoffen auf der anderen Seite der Waagschale.

XX Softdrinks,
XX **jede** Art von Fruchtsäften,
XX Fruchtsmoothies
XX Trockenfrüchte
XX Schokoriegel, Müsliriegel
XX Kekse, Bonbons usw.

Wenn Sie ein Süßjunkie sind und kaum an der Süßigkeitentheke vorbeikommen, meine Empfehlung: Holen Sie sich ein reines (!) ätherisches Orangen- oder Grapefruitöl. Es

muss rein natürlich sein, denn nur die Natursubstanzen „erkennt“ unser System. Öle aus der Retorte haben nicht das Geruchsvolumen. Der Geruch von Orangenöl hebt den Geist und bringt Glücksgefühle. Bei mangelnden Glücksgefühlen und Deprimiertheit: In den Diffuser geben. Man hat bereits nach 15 Min das Gefühl, als säße man im sonnigen Süden unter einem Orangenbaum. Halten Sie das Ölfäschchen unter die Nase oder geben Sie 1 Tropfen auf die Handflächen, verreiben sie das Öl, halten es über Mund und Nase und inhalieren Sie den Geruch, evtl. mehrmals täglich. Schenkt gute Laune und Glücksgefühle! Es braucht ca. 1 Minute, bis die Duftmoleküle in unserem limbischen System, unserem Geruchsgedächtnis ankommen und dort Botenstoffe auslösen, die diese Glücksgefühle triggern. 1 Minute, die zwischen Ihnen und der Schokotorte steht ...

Erfahrungsgemäß kann es sein, dass Sie die ersten beiden Tage das Öl eventuell 10 mal oder öfter zum Einsatz herausholen, doch schon am dritten Tag reduziert sich das deutlich. Sie können wesentlich souveräner an Süßem vorbeigehen, ganz nach dem Motto „Ich sehe dich, brauche dich aber nicht ...“

3

ANTI-NÄHRSTOFFE MEIDEN

Der Körper de- und remineralisiert je nachdem, welche Lebensmittel gegessen werden. Zudem gibt noch die Antinährstoffe, die verhindern, dass Nährstoffe aufgenommen werden, z.B.:

Die Oxalsäure

Der Körper würde ja basische Mineralien wie Calcium und Magnesium wieder aufnehmen, wenn da nicht Stress, zuviel Zucker und Antinährstoffe wie die OXALSÄURE wären. Oxalsäure ist enthalten in Spinat, Mangold, Kakaobohnen, Rhabarber, Spargel & Co. Oxalsäure bindet Calcium schon im Darm und macht es für den Körper kaum verfügbar. Wie wirkt sich das auf unsere Zahngesundheit aus? Ein paar Beispiele aus der Praxis: Eine Dame mit extremer Empfindlichkeit an den Zähnen, schon seit einigen Monaten, und keine befriedigende Hilfe von Seiten der Zahnärzte. Die Ernährungsbesprechung hat ergeben, dass sie bereits seit zwei Monaten täglich grünen Smoothie mit Spinat isst. Lösung: Spinat gestrichen – die Zähne erholen sich wieder (das dauert evtl. Wochen).

Bei Kindern in meiner Beratung konnte das Kariesgeschehen, das sich trotz Vollwertkost manifestiert hat, erst eingebremst werden, nachdem die tägliche Schokolade (auch Rohkostschokolade) komplett durch Carobprodukte ersetzt wurde.

Die Phytinsäure

In Getreide finden Sie die Phytinsäure, die erst durch Einweichen zum Teil abgebaut wird.

Auch Nüsse enthalten Antinährstoffe. Wie auch im Getreide ist in Nüssen die Phytinsäure enthalten, die die Nährstoffaufnahme um einiges reduziert. Deshalb: wenn Sie Nüsse, idealerweise einweichen, da wird das Phytin etwas abgebaut.

Auch die Oxalsäure ist in Nüssen enthalten (nicht so enorm wie in Spinat & Co, aber doch, **besonders in Erdnüssen**), die die Calcium- und Magnesium-Aufnahme reduziert. Bei Entzündungen im Zahnbereich sind Nüsse und Getreideprodukte in egal welcher Form – in der RESET-Phase, die ersten 2 bis 6 Wochen – komplett zu meiden. Bei der Remineralisierung geht es darum, all die Stoffe zu vermeiden, die die Nährstoffaufnahme reduzieren, und gleichzeitig dem Körper eine Fülle an Nährstoffen zuzuliefern.

4

STRESS VERMEIDEN BZW. REDUZIEREN

Wir wissen, dass Stress der Nährstoffräuber Nummer 1 ist. Es ist gerade bei gesundheitlichen Herausforderungen absolut essentiell, dass beim leisesten Hauch von Stress idealerweise sofort aus dieser Situation ausgestiegen wird. Ob mit Autogenem Training, Visualisierungen oder mit ätherischen Ölen. Da eignen sich reine Öle wie Lavendel, Mischungen mit Limette oder Vanille bzw. Nadeldüfte hervorragend. Einen Tropfen auf die Handflächen, in die Haare kneten, im Nacken auftragen oder in den Vernebler geben. Sofort einsetzen, wenn sich der leiseste Hauch von Stress bemerkbar macht, sodass ideal die Ausschüttung von Stresshormonen verhindert wird. Super ent-stressend wirkt auch Tanne nachts im Vernebler - ein Gefühl, als hätte man im Wald übernachtet. Abendliche Bäder mit diesen Ölen lassen das Nervenkostüm wieder zur Ruhe kommen. Ca. 5 Tropfen ätherisches Öl auf das Badesalz tropfen und dem Badewasser zugeben.

Stress ist nicht nur der Druck, dem wir uns aussetzen, perfekt sein zu müssen, zu viel auf einmal machen zu wollen, dem Chef, Partner, Mitmenschen alles recht machen zu wollen oder sich selbst die Messlatte zu hoch zu setzen. Es gibt noch mehr... Elektromog(WLAN & Co) ist Stress für unseren Körper, genauso Licht mit einem sehr hohen Blauanteil. Blaulicht bewirkt einen Anstieg der Stresshormone in unserem Körper. Nicht das Blaulicht, das hinter einem herfährt, wenn Sie

bei Rot über die Kreuzung fahren ... hier geht es um Energiesparlampen, Spielkonsolen von den Kindern, Smartphones etc.

Für alle, die viel vor dem Computer sitzen – auch die Hintergrundbeleuchtung enthält einen enormen Blauanteil. Blau im Licht bedeutet Action für unseren Körper und bei langen Computerarbeiten empfehlen sich Computerbrillen, die diesen Blauanteil herausfiltern. Achtung Energiesparlampen (hier gibt es einen enormen Blauanteil). Holen Sie sich eine Computerbrille, die nahezu 95 % von diesem Blauspektrum herausfiltert, so Stress wesentlich reduziert und zudem auch ein wunderbarer Schutz für die Augen ist bei Computerarbeit oder stundenlangem Lesen am Smartphone.

Ich singe hier ein Credo für die gute alte Glühbirne. Ja, es gibt sie noch. Allerdings nicht im großen Discounter. Eher beim kleinen Elektriker um die Ecke. Neuerdings steht auf der Verpackung „nicht für die Haushaltsbeleuchtung zugelassen“. Was Sie damit machen ist allein Ihre Sache ...



5

DAS MORGENDLICHE ÖLZIEHEN

Bei dem morgendlichen Ölziehen (nüchtern) werden schon Bakterien aus den Zahnzwischenräumen entfernt. In den Zahnzwischenräumen befindet sich eine beträchtliche Anzahl von Bakterien.

Vielleicht ist Ihnen das Ölziehen mit Sonnenblumenöl bekannt nach Dr. Karach. Im Ursprung hatte das Sonnenblumenöl eine völlig andere Qualität. Ein unraffiniertes und ungefiltertes Öl ist leicht braun, dickflüssig und hat in frischem Zustand (einige Wochen) Stoffe enthalten, von denen ein im Bioladen gekauftes Öl nur träumen kann. Da diese Qualität, wenn überhaupt, nur bei kleinsten Ölmühlen erhältlich sein könnte, ist das native Kokosöl aus dem Bioladen die beste Alternative. Wichtig ist, eine Firma zu wählen, die garantiert, dass die Kokosnüsse innerhalb von 24 Stunden weiterverarbeitet werden, um gesundheitsfördernde Wirkstoffe zu garantieren.

Sie nehmen nüchtern – ohne vorher gegessen oder getrunken zu haben – 1 TL Kokosöl in den Mund (es schmilzt sofort) und ziehen es zwischen die Zahnzwischenräume durch. Das dürfen Sie locker 10 Minuten machen. Der Zahnarzt Dr. Udo Reimann spricht davon, dass sich durch den Unterdruck feinste neue Kapillaren bilden, die eine wesentlich verbesserte Durchblutung bewirken und somit eine verbesserte Nährstoffversorgung. Für ihn ist das gerade bei Parodontose ein klares Plus.

Wichtig: Das Öl ist Sondermüll und sollte im Papierkorb entsorgt und nicht ins Waschbecken gespuckt werden, da das Öl unter 24 Grad hart wird und Ihren Abfluss auf Dauer beeinträchtigen könnte.

Die Südseeinsulaner mit ihren prächtigen weißen Zähnen reiben bereits den Kindern im Babyalter die Kiefer mit Kokosöl ein.

Für alle, die mit Kokosöl geschmacklich nicht können, gibt es auch die Variante, mit Aloe-Produkten morgens dieses Ritual abzuhalten.

Wenn das Mundmilieu außerhalb des Normbereichs ist, nehmen die unerwünschten Bakterien leicht überhand. Da ist es sinnvoll mit Zahnseide (ideal die Zahnseide, die dickere und dünnere Teile hat) oder Interdentalbürsten die Zahnzwischenräume zu reinigen.

WICHTIG: Sanft, es sollen keine Mikroverletzungen am Zahnfleisch entstehen, also keine „Hau-ruck Sache“. Kokosöl hat die antibakterielle Laurinsäure enthalten. Hier kann gerne 1 bis 2 die Woche zusätzlich neben der täglichen Reinigung mit ätherischen Ölen eine mundkosmetische Anwendung gemacht werden. Einen kleinen Klecks Kokosöl auf einen Teller geben und 1 Tropfen Lavendelöl dazu mischen. Die Zahnseide oder die Interdentalbürste durchziehen oder eintauchen und dann die Zahnzwischenräume reinigen.

6

EIN EFFEKTIVES PUTZKONZEPT

Viele von uns sind mit der Idee aufgewachsen, eine Zahnbürste müsse hart sein und das Zahnfleisch massieren. Doch durch falsche Putztechniken und zu harte Zahnbürsten kann man den Zahnschmelz schädigen und sich das Zahnfleisch regelrecht wegschrubben. Für das Zahnfleisch und Kiefer sind Lebensmittel mit einer guten Kautiefe wichtig. Beißen Sie doch mal wieder in eine ganze Karotte, einen ganzen Apfel oder in einen ganzen Kohlrabi, anstatt alles in Julienne Streifen zurechtschneiden. Wenn mit einer guten Kautiefe gegessen wird, fördert das auch die bessere Ausbildung eines schönen Kieferbogens.

Die Einbüschelbürste ist für mich die perfekte Möglichkeit, den Zahn von Plaque zu befreien. Plaque befindet sich am Zahn besonders in den Bereichen nahe dem Zahnfleisch und ist mit herkömmlichen Putztechniken kaum entfernbar. Sie kennen sicher alle die roten Einfärbetabletten. Sie haben geschrubbt und geschrubbt, die Tablette gekaut und ... alles rot. Die Einbüschelbürste ist die Lösung.

Viele denken, Zähne zu putzen sei völlig unnötig. Doch sobald ein saures Milieu im Mund herrscht und sich Plaque bildet, sind manuelle Reinigungstechniken und Plaque-Entfernung sehr von Bedeutung. Ich empfehle dann das Übergehen auf ein anderes Putzsystem mit einer Einbüschelbürste, mit der einmal am Tag Plaque gründlich entfernt wird und ansonsten nur für ein Frische-

gefühl im Mund eine weiche Zahnbürste mit CUREN-Fasern, wogegen selbst die weichste Zahnbürste aus der Drogerie noch wie ein harter Schrubber scheint. Denken Sie auch an Ihre Zahnzwischenräume und benutzen Sie Zahnseide (mit dickeren und dünneren Stücken) und Interdentalbürsten für die hinteren Bereiche. Sie halten nichts davon? Machen Sie den Test und halten Sie die frisch benutzte Interdentalbürste unter die Nase. Na, noch immer abgeneigt? Die Zahnzwischenräume sind Brutstätten für Bakterien und gehören gerade bei saurem Milieu gesäubert.

Die Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Größen, da es für die Zwischenräume vorne, seitlich oder im Backenzahnbereich verschiedene Größen braucht. Beim Verwenden der Zahnseide immer darauf geachtet werden soll, dass das Zahnfleisch nicht verletzt wird! Alternativ oder besser zusätzlich eben die Interdentalbürsten. Die Einbüschelbürste ist perfekt, um Plaque am Zahnfleischrand – auch unten, vorne, innen und hinten – super zu entfernen.

Viel Zahnpasten enthalten Schleifkörper bei denen der Zahnschmelz regelrecht abgeschrubbt wird. Auch im Biosegment sind teilweise natürliche Schleifkörper enthalten die einen enormen Abrieb haben und die oft enthaltenen waschaktiven Substanzen (Tenside) in den Zahncremes wirken suboptimal auf das Zahnfleisch.

7

TRAPEZ-MUSKULATUR GESCHMEIDIG HALTEN

Essentiell für die Zahngesundheit ist auch die Lockerung der Trapezmuskulatur, denn hier verläuft der Dickdarmmeridian, der den Kieferbereich energetisch nährt. Gerade bei Schulkindern lässt sich oft kurz nach dem Schulwechsel von Grundschule auf eine weiterführende Schule einen sprunghaften Anstieg von Karies verzeichnen. Bedingt zum einen durch erhöhten Stress und zum anderen durch die schweren Schulrucksäcke, die bei 6 bis 8 kg, eine starke Verspannung der Trapezmuskulatur mit sich bringen. Verspannungen im Nacken-Schultern-Bereich sollten möglichst täglich gelockert werden mit abendlichen Ölmassagen. Haben sich die Verspannungen bereits eingebürgert und sind schmerzhaft geworden, arbeite ich zudem gerne mit ätherischen Ölen, die lokal aufgetragen werden und eine Lockerung der Muskulatur bewirken.

Selbstverständlich gilt das Ganze auch für alle Bergsteiger und Radfahrer, die Rucksäcke tragen, und alle Schreibtischarbeiter, die generell leicht zu Verspannungen neigen.

Die Schulter- und Nackenpartie geschmeidig halten. Blockaden (wie durch BH-Träger, die einschneiden, oder die ungünstige Schreibtischhaltung) stören den Fluss des Dickdarmmeridians, der über den Trapezmuskel und die Schulter-Hals-Partie verläuft. Dieser Meridian versorgt die Kiefer energetisch. Eine Blockade, bzw. starke Verspannungen

reduzieren die Blut- und Lymphzirkulation in den Kiefer und führen dort zu einer Mangelversorgung. Reduzierte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im Kieferbereich ist die Konsequenz. Das startet oft schon bei Schulkindern mit der oft zu schweren Schultasche. Vitamin D Mangel ist nebenbei auch oft ein Thema das die Verspannungen begünstigt und adressiert werden sollte.

Gerade bei Menschen mit akuten Zahnschmerzen, die manchmal sogar an den Zähnen keinen Befund zeigen, kann man feststellen, dass sie starke Verspannungen an der Trapezmuskulatur haben. Drückt man im Shiatsu-Stil auf diese verspannten Punkte, stellen die Klienten fest, dass der Schmerz oft bis in den Zahn zieht. Druckpunktmassagen, die sedieren (drücken loslassen drücken ... loslassen) können hier schnell und effektiv Erleichterung schaffen.

In hartnäckigen Fällen sind galvanische Selbstbehandlungen oder Massagen mit ätherischen Ölen, wie Wintergrün, Rosmarin oder Majoran hier super einzusetzen.

8

DIE PSYCHE – STÄRKEN SIE IHR SELBST-BEWUSSTSEIN?



Zähne stehen für „Biss haben“ im Leben und interessanterweise wird die Zahngesundheit auch durch ein mangelndes Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und die Meinung auch nach außen zu vertreten, beeinflusst. Zahnschmelzprobleme haben auch oft etwas mit mangelndem Selbstschutz zu tun.

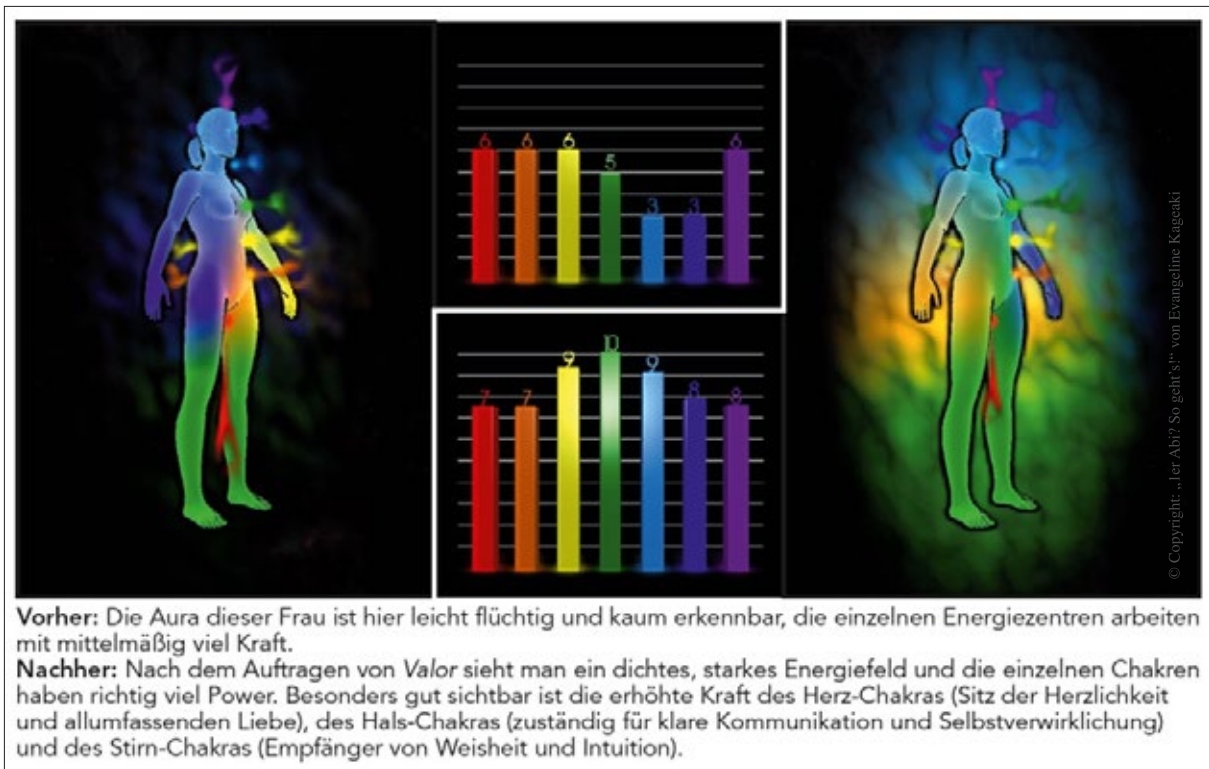
Es ist mir sehr wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass in Interaktion mit anderen Menschen energetisch jeder den gleichen Wert hat. Der Leitsatz des Christentums „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ wurde oft fälschlich interpretiert als „zuerst kommen die anderen und du stellst dich hinten an“. Das hat auch eine Schwächung der Nierenenergie zur Folge. (Die Niere, der Sitz unserer Kraft und Stärke, ein Partnerorgan, reagiert sehr empfindlich auf ein Ungleichgewicht.) Das Resultat ist ein reduziertes Selbstbewusstsein, das sich sofort auf unser Energiefeld auswirkt. Hier arbeite ich mit

Affirmationen und ätherischen Ölen, die binnen kürzester Zeit eine Stärkung unseres Energiefelds bewirken. Das gibt uns ein stärkeres Selbstbewusstsein – wir haben „Biss“. Stress ist bei einer gesunden Portion Selbstliebe kein überdimensioniertes Thema mehr.

Wenn es zu unseren Zähnen und unserem Körper kommt, können wir uns nichts mehr vormachen. Der Körper ist ein empfindliches Barometer dafür, ob wir wirklich nach unseren Maßstäben leben – ob wir uns treu sind.

Lassen Sie sich verbiegen, oder verbiegen Sie sich, weil Sie meinen, anderen gefallen zu müssen? Lassen Sie sich von anderen angreifen? Fressen Sie Dinge in sich hinein? Gehen Ihnen Dinge so richtig an die Substanz? Erlauben Sie anderen, Ihre festen Strukturen zu zerstören? Lassen Sie sich vom Platz verdrängen? Das lässt sich auch auf die Zähne übertragen Wenn wir, um Konflikte mit anderen zu vermeiden, unsere Wahrheit nicht aussprechen und lieber „Ja und Amen“ zu den Ideen anderer sagen (auch wenn sie uns gegen den Strich gehen), übersehen wir dabei, dass wir anschließend doch einen Konflikt haben – nämlich mit uns selbst. Das sind die Momente, aufgrund derer dann nächtelang „Hätte ich doch ...“ oder „Wie hätte ich es verpacken können?“ gedacht wird.

Zahngesundheit hat VIEL mit Selbstwert und Selbstbewusstsein zu tun. Wenn Ihnen



Ihre Zähne lieb sind, ist es absolut essentiell, **IMMER** sich selbst treu zu sein, ohne wenn und aber. Wenn die Zahngesundheit an einem seidenen Faden hängt, ist keine Luft mehr für „nächstes Mal mache ich es dann anders ...“ – da ist es essentiell **JETZT 100%** mit sich selbst im Reinen zu sein. Da viele Menschen so aufgewachsen sind „schau immer erst auf die anderen ...“ – ist hier eine **NEU-Programmierung** wichtig.

Für Menschen, die ihr Selbstbewusstsein erst wieder aufpolieren müssen, arbeite ich gerne mit Affirmationen, die sie 3 Monate täglich früh in ein Notizheft schreiben. Eine geschriebene Affirmation wird wesentlich besser ins energetische System integriert.

Jede Affirmation morgens 10x schreiben.

„Ich akzeptiere, dass andere meine Grenzen einhalten.“ und „Ich akzeptiere, dass andere Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen.“ (Danke an Dieter Kokorsky für die supereffektiven Affirmationen)

Zusätzlich verwende ich gerne aurawirksame ätherische Öle, die das Energiefeld merklich stärken – auf Wunsch mehrmals täglich, je nach Bedarf anwenden.

Mit zahnfrendlichen Grüßen

Maria Kageaki

NACHWORT

Die Aussagen in diesem Ebook sind nicht als Gesundheitsversprechen oder als Heilversprechen zu verstehen. Die Themen Gesundheit und Regeneration werden von mir zum Zwecke der Information und als Weiterbildung angeboten. Wenn Sie zahnthematische Herausforderungen haben nehmen Sie in jedem Falle professionelle Hilfe von einem Zahnarzt in Anspruch.

Jegliche Informationen in diesem Ebook dient der Weiterbildung und sind selbstverständlich in keinem Fall als individuelle therapeutische Empfehlung im heilkundlichen, naturheilkundlichen Sinn zu verstehen. Alle auf dieser Webseite angebotenen Informationen, gleich welcher Art nutzen Sie in jeder Weise eigenverantwortlich.

Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit
Salzburger Straße 25
83329 Waging am See
Tel. 08681 1618
www.mariakageaki.com

Bezugsquellen: Eventuell angeführte Produkte finden sie auf www.mariakageaki.com/Infos