

Ihr Gesundheits-Infotipps für gesunde Zähne

Es ist wichtig zu wissen, dass die komplette Zahnpflege im Kopf beginnt. Eine nachhaltige Zahnbürste die aus natürlichen Produkten wie Rizinus Öl, Zuckerrohr, Cellulose und Co. hergestellt wird, genauso wie die selbstgemachte Zahnpasta, trägt nicht nur zur unseren Mund und Ganzkörper Gesundheit bei, sondern schont täglich unser wunderschönen Planeten Erde und verbessert so unseren ökologischen Fußabdruck.

- Zu meiden ist zuckerhaltige Nahrung, da die karies- und entzündungsfördernden Bakterien vom Zucker leben.
- Basische Ernährung.
- Benutzung der selbstgemachte Zahncreme, die frei von Fluoriden und anderen synthetischen Substanzen ist.
- Den Mundraum mit einem selbstgemachten Kräuteröl oder einem Mundwasser spülen, ohne chemischen Zusätze.
- Auch eine Spülung mit warmem Meersalzwasser kann den Mund erfrischen und ein Milieu erzeugen, welches das Wachstum nützlicher Bakterienkulturen anregt und zugleich die krankheitserregenden Mikroben abtötet.
- Nach dem Essen den Mund mit Xylit spülen. Anschliessend wird der Xylit ausgespuckt.
- Die Zunge ist ein bevorzugter Nistplatz für Bakterien, daher zur Reinigung der Zunge einen speziellen Zungenschaber benutzen.
- Bei der Nahrungsaufnahme auf eine ausreichende Calcium- und Magnesiumversorgung achten und einen Mangel mit hochwertigen, naturbelassenen Nahrungsergänzungen ausfüllen.
- Damit das zugeführte Calcium im Darm resorbiert und anschliessend auch vom Kieferknochen und von den Zähnen aufgenommen werden kann, ist eine gute Vitamin D- und Vitamin K - Versorgung durch regelmässige Aufenthalte an der frischen Luft und Sonnenbaden sehr wichtig. Bei Bedarf können Vitamin D und Vitamin K auch als Supplement genommen werden.

Das Öl ziehen: Morgens - direkt nach dem Aufstehen, auf nüchternen Magen einen Esslöffel biologisches Sesamöl in den Mund geben und etwa 15 Minuten lang den Mund damit intensiv spülen und das Öl zwischen den Zähnen hin und her ziehen. Das anschliessend dünnflüssig gewordene Öl wird ausgespuckt. Danach den Mund mehrmals mit warmem Wasser ausspülen und jedes Mal wieder ausspucken. Danach werden die Zähne gründlich mit natürlicher Zahnpasta geputzt.

Wohlfühldasein Mundhygiene und Zahnpflege mit Naturmittel

Zahnpasta Rezept Nummer 1:

eine Messerspitze Zimt
eine Messerspitze Himalaya Salz
eine Messerspitze Fenchel Pulver
zwei Teelöffel Natriums Carbonat oder Buck Soda
sechs Tropfen Teebaumöl
oder sechs Tropfen Minze Öl
ein Teelöffel Kokosöl
alle Zutaten bis auf Kokosöl zusammen mischen
das Kokosöl im Wasserbad erhitzen und alles mischen. In ein Glas umfüllen abkühlen lassen. Die Pasta hermetisch verschließen. Fertig ist die Zahnpasta.

Rezept Nummer 2:

70 g weiße Heilerde
ein Teelöffel Manuka Honig
zwei Tropfen ätherische Öle nach Belieben
zwei Tropfen ätherisches Kamillen Öl
zehn Tropfen Propolis Tinktur
Heilerde mit Wasser mischen damit es eine Creme ähnliche Substanz erreicht ist. Die Propolis dazu geben ein Teelöffel Manuka Honig und jeweils zwei Tropfen von den ätherischen Ölen dazu geben. Alles sehr gut durchmischen. Diese Zahnpasta ist sehr gut um die Zähne weiß zu machen und den schlechten Geruch zu neutralisieren.

Rezept Nummer 3:

einen halben Teelöffel Himalaya Salz fein gemahlen
zwei Teelöffel Natriums Carbonat oder Buck Soda
einer halben Teelöffel Mühre Pulver
eine halbe Teelöffel Heilerde
zwei Teelöffel Glycerin
10 Tropfen ätherische Öle Rosmarin, Zitrone, Apfelsine oder süße Minze
alles sehr gut mischen und in einem hermetisch geschlossenen Glas aufbewahren.

Rezept Nummer 4:

Sehr gut zu Stärkung und Aufhellung der Zähne ist zum Pulver gemahlene Holzkohle oder Aktivkohle, die Kaliumhydroxid enthält. Die Zahnbürste anfeuchten in die Holzkohlepulver tun, und damit die Zähne putzen. Wichtig zu beachten ist Spritzgefahr mit schwarzer Farbe.

Rezept Nummer 5 aus meiner Heimat:

Diese Infos dienen nur als Eigenweiterbildung und sind nicht als Ersatz für Arzt oder Apotheker gedacht.

Aubergine in Ringe schneiden und in eine trockne Pfanne bis zum Verkohlen braten. Diese Kohle aufsammeln fein mahlen und in einem Glas aufbewahren. Anwenden wie die Holzkohle.

Rezept Nummer 6:

dieses Rezept ist genial für alle Probleme im Mund für weiße Zähne, löst das Zahnstein auf, heilt kleine Wunden im Mund, sehr gut gegen Parodontitis, Entzündung des Zahnfleische, sehr gut für die verfärbte Zähne, und verschiedene Entzündungen in der Mund Flora und gegen Mundgeruch.

Herstellung eine einfache Zahnpasta

einen halben Teelöffel Natriumkarbonat oder Buck Soda,

10-20 Tropfen Wasserstoffperoxid 3 %,

3 oder 4 Tropfen Zitrone. Alles mischen. Fertig. Damit Zähne und die Zunge putzen.

Die natürlichen Mittel haben unterschiedliche Beeinflussung und tragen sehr viel zur Mund-Gesundung bei

bei Zahn Schmerz hilft sehr gut die Nelke

der Salbei ist sehr gut gegen Zahnfleisch bluten

Rosmarin regt wunderbar die Durchblutung im Mund an

Thymian tötet alle Bakterien in der Mundhöhle

Teebaumöl ist sehr gut gegen Entzündung beim Zahnfleisch

Pfefferminze sorgt für einen angenehmen frischen Atem

Himalaya Salz hilft beim Zähneputzen, falls keine Zahnpasta zur Hand ist

Chaberez desinfiziert die Mundflora, getrocknete und fein gemahlene Blätter mit der Zahnbürste auf Zahnfleisch und Zunge verteilen, einwirken lassen und mit Wasser ausspülen

Aktivkohle fein gemahlen und damit Zähne putzen

Schachtelhalm hilft sehr gut gegen Karies. Die Blätter trocknen und zu Pulver vermahlen.

Gegen dunkle Raucherzähne hilft sehr gut die Iris Wurzel. Die Wurzel fein schneiden, trocknen zum Pulver vermahlen damit Zähne putzen.

Eine frische Zitrone damit zwischendurch die Zähne eingetrieben, bringt wundervolle strahlende weiße Zähne.

Eine grüne Walnuss halbiert und damit die Zähne einreiben, einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen. Sehr gut gegen Entzündungen und verfärbte Zähne.

Wichtiger Hinweis: nach den natürliche Zahnpasta 15 Minuten bis zur halbe Stunde Nix Essen und Trinken.

Wundervolle zahngesunde strahlendlächelnde Grüße,
Alice aus Wohlfühlasein.

Diese Infos dienen nur als Eigenweiterbildung und sind nicht als Ersatz für Arzt oder Apotheker gedacht.