

DAS SURVIVAL HANDBUCH FÜR IHRE ZÄHNE

+ DAS GESUNDE ZÄHNE MINDSET
+ DIE RESET-DIÄT



MARIA KAGEAKI

DISCLAIMER

Zuerst der obligatorische Disclaimer:

In diesem Buch lesen Sie meine persönliche Meinung und Erfahrungen. Alle Informationen in diesem Ebook dienen rein informativen Zwecken. Es handelt sich nicht um eine Anleitung zur Behandlung von Krankheiten und es werden keine Heilversprechen gegeben. Jede Anwendung der im Buch beschriebenen Möglichkeiten geschieht ausschließlich in Selbstverantwortung und in eigenem Ermessen.

Der Körper heilt sich grundsätzlich selbst. Es freut mich sehr, wenn Ich Ihren Appetit auf mehr Information geweckt habe und Sie zu verschiedenen Themen eigene Recherchen machen.

Die Autorin ist frei von jeder Haftung von Schäden, die aus der Durchführung von Praktiken dieses Buches entstehen könnten. Die Informationen in diesem Buch sind außerhalb medizinischer Ratschläge und ersetzen keinen Zahnarztbesuch. Suchen Sie sich einen hervorragenden Zahnarzt, der Sie gerne auf Ihrer Reise in die Zahngesundheit begleitet.

Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Art von Vervielfältigung oder Übersetzung ist ausschließlich der Autorin erlaubt.

Alle Rechte vorbehalten.

VORWORT



Seit ungefähr 2004 halte ich Vorträge zu Zahngesundheit und es scheint, als wäre jetzt gerade der Punkt erreicht, wo das Verständnis dafür da ist, dass die Zahngesundheit mehr beinhaltet als Zähne putzen und den Gang zum Zahnarzt. Mein Anliegen ist es einen Bewußtseinsprung für alle im Zahngesundheitsdenken mitzubewirken.

Ich möchte Ihnen zuerst einmal Ihre Zähne vorstellen. Die Zähne sind lebende Organismen, sie leben natürlich nicht alleine für sich, aber die Zähne haben ein Innenleben, das die meisten von uns gar nicht kennen. Schon 1958 hat der kalifornische Zahnchirurg Dr. Raph Steinmann festgestellt, dass es sozusagen einen Dentinkreislauf durch die Zähne gibt. Man kann sich vorstellen, dass auf einem Kubikmillimeter Dentin ungefähr 2000 klitzekleine Kanälchen durchgehen, in denen Dentinflüssigkeit gepumpt wird. Dr. Steinmann hat Versuchstieren in den Bauch eine fluoreszierende Flüssigkeit gespritzt und festgestellt, dass diese Flüssigkeit nach einiger Zeit auf der Kauoberfläche zu finden war. Dieser Flüssigkeitskreis-

lauf, der in den Zähnen existiert, funktioniert aber nur reibungslos, solange Stress nicht präsent ist und keine kariogene Nahrung gegessen wird und das ist eine Herausforderung in der heutigen Zeit. Wir leben nicht auf der einsamen Insel und auch nicht abgeschieden auf der Alm. Viele Menschen kommen kaum in die Entspannung.

Es gibt auch noch eine andere Herausforderung die es zu transformieren gilt: Im Massenbewusstsein der meisten Menschen ist immer noch das Denken installiert, dass es normal ist das Kinder Löcher in den Zähnen bekommen und älteren Menschen die Zähne ausfallen. Das muss nicht sein und das ist auch nicht so vorgesehen. In dem Moment wo bei Kindern Karies auftritt, sehe ich das so, als wenn einem Erwachsenen mit 30 oder 35 Jahren plötzlich die Haare ausfallen – das ist genauso wenig normal. Das ist einfach das erste Anzeichen einer Entmineralisierung, die sowohl lokal als auch ganzheitlich behandelt werden muss.

ZÄHNE SURVIVAL

Mit den Zähnen zerkleinern wir unsere Mahlzeiten, wir machen sie für uns erst passierbar, indem wir sie mit den Zähnen bearbeiten. Wir nehmen uns ein Stück vom Leben und (zer)mahlen es bis es für uns passt. Wenn wir zu große Stücke zu schnell schlucken ohne uns für die Bearbeitung genug Zeit genommen zu haben, liegen sie uns schwer im Magen, gären oder faulen im Verdauungstrakt vor sich hin und machen uns schwer zu schaffen.

Wenn wir uns anfangs genug Zeit nehmen, um die Nahrung zu zerkleinern, sparen wir uns im Anschluss viel Energie und Verdauungsaufwand. Die Kohlehydratverdauung beginnt bereits im Mund. Hier wird das Verdauungsenzym vom Speichel beigegeben und bildet mit dem Kauen und Vermahlen den ersten Verdauungsschritt. Wird dieser wie „1 – 2 – 3 gekaut und schnell geschluckt“ weggelassen, ist er später durch nichts zu ersetzen, er fehlt schlichtweg und ist oft der Start von Verdauungsproblem(en) und Resorptionsschwierigkeiten, denn nur die optimal aufgeschlossene Nahrung wird auch verwertet.

Bereits der Zahnarzt Dr. Schnitzer hat darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dass schon die Kleinsten ihr püriertes Gemüse und Obst mit der Bircher-Benner-Reibe fein zubereitet bekommen, damit sie spüren dass da Teilchen sind, mit denen man sich beschäftigen muss und soll, und die man nicht einfach gleich unbearbeitet runterschluckt.

Selbst wenn die Zähne noch nicht da sind, werden die kleinen Stückchen zwischen den Kiefern „gekaut“, gefühlt (interessant ... hier kommt etwas Neues) und hin und her bewegt. Kinder, die ständig ultrafeine Pürees erhalten, werden oft kaufaul, da sie ja nicht gelernt haben, sich damit zu beschäftigen. In der oralen Phase werden neue Eindrücke sehr stark von den Sinnesorganen im Mundraum aufgenommen und verarbeitet. Geschieht dieses Passieren des Mundraumes zu schnell, fehlen die Eindrücke und Informationen über das Leben und die Kinder werden schnell unzufrieden oder fühlen sich überfordert, da ein Teil der Information fehlt. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit zu wenig Informationen beliefert werden – das wird schnell langweilig.

Die Kohlehydratverdauung beginnt im Mund, das gilt auch für die Kleinen. Je länger sie sich mit dem Nahrungsbrei beschäftigen, umso besser wird er verdaut. Eine Erleichterung für alle folgenden Verarbeitungsorte. (Zu) schnell geschluckt bedeutet oft Probleme hinterher.

Im metaphysischen Sinn haben wir hier eine Verarbeitungsstation, einen Ort, der uns mit unseren Sinnen die Welt in ihrer Vielfalt erkennen lässt. Bisher wird oft „nur“ an die Zunge mit ihrer Geschmackserkennung gedacht. Wir stellen fest, dass auch die Struktur, Gewebe und Teilchengröße der Nahrung viele neue Informationen bringen.

Haben uns die Augen gesagt „mmh, leuchtend rot“ und die Nase „ein süßlicher Geruch“, erkennt man im Mundraum bei einer Himbeere vielleicht „noch ein bißchen säuerlich, viele kleine Bröserl, Kerne“, und fängt an zu kauen, findet es interessant, die einzelnen Kernchen zu zerbeißen. So bekommen wir einen multidimensionalen Eindruck von einem neuen Lebensmittel der alle Sinne aktiviert – ein großer Kontrast zu einem Einheitsbrei, der schnell verfüttert wird (Hauptsache schnell geschluckt, dann ist die Kleckerzeit wieder vorbei ...).



Pass auf die Zähne auf!

„Iss nicht soviel Süßes“ – leicht gesagt. Die Realisierung ist oft eine Herausforderung, da wir schon durch die Muttermilch auf Süß konditioniert sind, und wir mit Süßem oft unbewußt die Erinnerung an die wohlige Wärme und Geborgenheit an Mama's Busen verbinden. Sobald „lieb-haben“, Geborgenheit ansteht, diese warmen Gefühle im zwischenmenschlichen Sinnesleben zur Mangelware werden, sehnen wir uns wieder an die Süße des Lebens, die mit

der ursprünglichen Nahrungsaufnahme im Zusammenhang steht. Kohlehydrate (=Zucker) stehen für die Süße im Leben.

Wir speichern Erlebnisse mit vielen Informationen und Sinneseindrücken in unserem Gefühlsgedächtnis ab. Süß = Mama = Geborgenheit = Kuscheln = lieb-haben. Sie liebt mich, wie ich bin – Ich bin okay, wie ich bin = Alles ist gut!

Da zu diesen komplexen Erinnerungen auch das Geruchsgedächtnis (das limbische System) gehört, wo Ereignisse mit bestimmten Gerüchen und Gefühlen gespeichert werden, können wir mit natürlichen Gerüchen (nicht mit naturidentischen – der Körper ist so komplex, er kann nur die natürlichen Düfte in vollem Umfang verarbeiten) auch unseren Sinnen ein Stück weit die Gefühle von Geborgenheit und Liebe vermitteln und verschonen damit den Körper vor einer Überdosis Zucker (mehr, als der Körper mit Mineralien gegenpuffern kann), die ja nur als Liebesersatz dienen würde.

Zähne, wie auch Knochen, Gelenke und der Haarboden gehören mit zu den größten Konzentrationen an basischen Mineralien in unserem Körper. Wenn wir eine Portion Zucker zu uns nehmen, wird sie im Körper als Säure verstoffwechselt. Um diese Säure gefahrlos durch den Körper zu schleusen, braucht der Körper basische Mineralien, um sie abzapuffern. Wenn die basischen Mineralien nicht gleichzeitig im verspeisten Essen verfügbar sind, greift der Körper

zu den bestehenden Mineralienansammlungen und holt sich dort die basischen Mineralien. Wenn wir ihm dann wieder mineralreiche Nahrung anbieten, baut

der Körper die Mineralien auch wieder ein, sofern die dafür erforderlichen Kriterien erfüllt sind.

Die Ampel steht auf Grün, auf Remineralisation, wenn:

der Vitamin D Spiegel hoch genug ist
der Säuren-Basen-Haushalt ausgeglichen ist
der Körper genügend Magnesium erhält
die Versorgung mit Vitamin K2 ausreicht
das Spurenelement Bor natürlich verfügbar ist
oxalsäurehaltige Lebensmittel vermieden werden
das Milieu im Mundraum in neutralen Bereich ist
weitere „Ausgaben“ vom Mineralienkonto vermieden werden
Stress als Nährstoffräuber Nummer Eins vermieden wird

Vitamin D ist sozusagen der Hauptschalter in unserem System. Wenn der Körper mit Vitamin D unterversorgt ist, befindet sich der Körper im „Winterschlafmodus“. Alle Körperfunktionen, deren reibungslose Aktivität auf einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt beruht, sind in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Vitamin D ist der Hauptfaktor für eine gute Mineralisierung und Re-Mineralisierung des Körpers, denn erst durch genügend Vitamin D kann der Körper überhaupt Calcium aufnehmen.

Vitamin D, das trotz seiner Tragweite und Wichtigkeit immer noch nicht den Stellenwert in der Gesundheitsvorsorge bekommt, den es verdient, wird, wenn überhaupt, von vielen Medizinern mit übertriebener Vorsichtigkeit eingesetzt. Vitamin D ist fettlöslich, d. h. eine Überdosierung würde der Körper nicht

schnellstmöglich über das Urinsystem nach draußen befördern (wie das z. B. bei höheren Vitamin C Dosen der Fall ist), dann wird argumentiert, dass es im Extremfall zu einer Überaufnahme von Calcium kommen könnte, das wiederum die Nieren belasten könnte und für Nierenkranke durchaus gefährlich ist. Doch anstatt sich mit der richtigen Dosierung auseinanderzusetzen, wird es eher in „homöopathischen“ (viel zu niedrigen) Dosen verabreicht, wenn überhaupt, und die breite Bevölkerung erreicht dadurch kaum eine Menge, die ausreicht für gesunde Zähne und Knochen. Da Calcium auch relevant ist für unsere Psyche, unsere ruhige Gelassenheit, spielt Vitamin D auch hier eine tragende Rolle.

Ideal erfreut sich auch die Leber bester Gesundheit, denn dort werden viele Hormone umgewandelt, so auch das

Sonnenhormon Vitamin D. Die Referenz-Werte von Vitamin D liegen etwa bei 35 - 55 ng (Nanogramm), anzustreben sind eher die 50 ng. Bei Zahnproblemen sollten Sie Ihren Wert messen lassen. Das Labor kann die Werte in ng oder nmol (Nanomol) auswerten. Lassen Sie sich anschließend Ihren Wert schriftlich geben. Die richtige (!) Umrechnungsformel von nmol in ng lautet $\text{nmol} : 2,5 = \text{ng}$. Es wäre wünschenswert, dass Vitamin D den Stellenwert bekommt, der ihm gebührt, ganz vorne in der Medikation – doch Vorsicht: Es könnten eine ganze Reihe von Medikamenten wegfallen, die durch eine gute Vitamin D Versorgung nicht mehr notwendig sind.

Magnesium

Magnesium ist Zellfutter. Es verbessert die Sauerstoffzufuhr und -versorgung der Zellen. Zugleich ist Magnesium ein wichtiger Helfer bei der Calciumsynthese, der Aufnahme von Calcium in den Körper, und nur mit einer ausreichenden Menge Magnesium wird auch Calcium wieder in die Zähne eingelagert.

Magnesium, das in einer gemüsebetonten, vitalstoffreichen Ernährung ausreichend vorhanden ist, wird in großen Mengen von Blattgrün geliefert. Chlorophyll, der grüne Blattfarbstoff, hat in seiner Molekülstruktur Magnesium als Zentralatom und ist ein chemischer Zwilling von unserem Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, wobei Hämoglobin Eisen als Zentralatom hat.



Wenn Magnesium in größeren Mengen zugeführt werden soll, beispielsweise bei einer Remineralisierung, setze ich auf Grassaftpulver, denn hier kommt es im wunderbaren natürlichen Verbund mit wertvollen Vitalstoffen, Aminosäuren und hier hat die Natur das Patent darauf. Vitamin D benötigt zusätzlich noch Magnesium und Vitamin K für eine optimale Calciumaufnahme. GetreidegrasSAFTpulver (siehe Buch „Grassaft – das grüne Lebenselixier“) sind der perfekte Magnesiumlieferant. GrasSAFTpulver (Unterschied zu Graspulver im Anhang erklärt) liefert Magnesium in einer leicht aufnehmbaren Form. Das Pulver aus schonend getrocknetem GetreidegrasSAFT (Rohkostqualität), steht dem Körper sofort nach dem Trinken ohne weiteren Verdauungsaufwand zur Verfügung. Magnesiumöl ist eine transdermale Variante Magnesium über die Haut aufzunehmen, pur aufgetragen oder als Bad.

Vitamin K2

Die meisten Säugetiere haben die Fähigkeit, eine kleine Menge Vitamin K1 in das Vitamin K2 umzuwandeln. Vitamin K2 ist – wie auch die Vitamine A, E

und D – fettlöslich. Vitamin K1 ist in allen grünen Blättern enthalten, in den Grassäften, Brokkoli, Salaten, Wildkräutern usw. Während Vitamin K1 für die Blutgerinnung verantwortlich ist, ist Vitamin K2 für die optimale Calciumverteilung im Körper zuständig. Bei höherem Bedarf, z.B. wie bei Vitamin D Substitution, ist es als Nahrungsergänzung zuzuführen. In natürlicher Form findet man Vitamin K2 in Natto, einem fermentierten Sojabohnengericht aus Japan, im Asialaden.

Sie ahnen es sicher schon: Die Remineralisierung des Körpers ist ein komplexer Prozess, bestehend aus vielen Einzel Faktoren, von denen jeder sehr wichtig ist. Jedes einzelne Glied dieser Kette trägt zu dem Gesamtbild bei, und sollte auch nur einer der Faktoren fehlen, gibt es nicht das erhoffte Ergebnis.

Das verbotene Spurenelement

Die Spurenelemente, wenn wir sie auch nur in kleinsten Mengen brauchen, haben ebenso wichtige Funktionen. Für die Zähne ist, allen voran, das Spurenelement Bor von enormer Wichtigkeit. Bor sorgt dafür, dass das Calcium im Körper da hin kommt, wo es soll, nämlich in die Zähne und Knochen. Bor ist in verschiedenen Pflanzen und unverarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Eine Ernährung mit ausreichend frischem Obst und Gemüse versorgt uns mit dem Spurenelement, wobei die Menge auch davon abhängt, wo und wie die Lebensmittel angebaut werden. Chemische

Dünger hemmen die Aufnahme verschiedener Mineralien aus dem Boden. Ein Bio-Apfel aus einem Anbaugebiet mit mineralreichem Boden kann um ein Vielfaches mehr Bor enthalten als ein mit konventionellem Dünger angebaute Apfel. Durch chemische Dünger und dem Griff zu verarbeiteten Lebensmitteln erhalten wir heute viel weniger Bor als vor 50 oder 100 Jahren.

Bor wird im ganzen Körper verteilt gespeichert. Die höchste Konzentration findet sich in den Nebenschilddrüsen, gefolgt von Knochen und Zahnschmelz. Für Gesunde Zähne und Knochen/Gelenke ist Bor unverzichtbar. Bor wirkt mit, die Aufnahme und den Stoffwechsel von Calcium, Magnesium und Phosphor zu regeln. Bor hilft dem Körper dabei, Calcium besser in die Zähne und Knochen einzulagern, statt sich im Weichteil- und Bindegewebe abzusetzen.

Bor ist als Spurenelement auch in einigen Grassaftkonzentraten enthalten. Die beste natürliche Borquelle ist Löwenzahn.

Omega 3 Fettsäuren sind seit einigen Jahren in aller Munde und durch ihre entzündungshemmende Wirkung (wenn sie in richtiger Relation zu den aufgenommenen Omega 6 Fettsäuren stehen) für Zähne und Gelenke, wie auch für eine Remineralisierung des Körpers sehr relevant. Stress z. B. erhöht die Entzündungsmarker im Körper. Eine gute pflanzliche Versorgung mit

Omega 3 Fettsäuren bietet das kaltgepresste Leinöl mit einem extrem hohen Alpha-Linolensäuregehalt von über 50%. Mittlerweile gibt es auch schon Leinöl mit zugesetztem DHA (langkettige Omega 3) aus Algen.

Beim Gedanken an Leinöl verziehen vielleicht schon einige das Gesicht. Die Omega 3 Fettsäuren oxidieren sehr schnell und sind nur begrenzt haltbar, etwa bis zu 3 Monate im Kühlregal. Viele der Leinöle, die in den Regalen der Geschäfte zu finden sind, sind bereits oxidiert und schmecken ranzig. Öle dieser Qualität sind maximal fit für Ihren Holzfußboden, aber dienen nicht mehr einer Gesundheitsförderung.

Hätten Sie es gewusst?

Wenn Sie sich oft kohlehydratreich ernähren, steigt regelmäßig der Blutzuckerspiegel an (Kohlehydrate verstoffwechseln in Zucker) und die Bauchspeicheldrüse wird ständig aktiviert, um Insulin auszuschütten, und ein nicht geringer Anteil an Mineralien werden zum Abpuffern gebraucht. Denken Sie daran, eher Kohlehydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zu essen.

Die Oxalsäure

Der Körper würde Mineralien wieder in körpereigene Strukturen einbauen, d. h. Remineralisieren, wenn da nicht die Oxalsäure als Antinährstoff wäre...

Die Oxalate in Lebensmitteln verbinden sich gerne im Darm mit Calcium zu Calciumoxalaten und machen somit

das Calcium für die Aufnahme in den Körper nur zu einem geringen Teil verfügbar. Das gilt aber nicht nur für Calcium, sondern auch für Magnesium und Eisen.

Stark oxalsäurehaltige Lebensmittel sind Spinat, Mangold, Rhabarber, schwarzer Tee, Erdnüsse, Sauerampfer und – das lesen Sie wahrscheinlich nicht so gerne – auch Schokolade (Kakao). Vom Antioxidantiengehalt her ist die rohe Schokolade sicher interessant, aber für Zähne, Knochen und Gelenke kontraproduktiv. Die dunkle Schokolade ist kaum besser (außer, dass sie weniger Zucker enthält), denn die Oxalsäure ist bereits in der Kakaobohne enthalten. Sollten Sie unter Zahn- oder Gelenksproblemen leiden, ersetzen Sie Kakao mit Carob und achten Sie darauf, dass stark oxalsäurehaltige Substanzen von der Liste während der Regenerationsphase maximal 1x pro Woche gegessen werden.

Ein paar Beispiele aus der Praxis:

Eine Dame (ca 50 Jahre) hatte zur allgemeinen Nährstoffverbesserung von ihrem Heilpraktiker grüne Smoothies empfohlen bekommen. Da Spinat so praktisch in Plastikbeuteln zu kaufen ist, hat sie ihren Grünanteil mit 2 Handvoll Spinat täglich gedeckt. Etwa 2 oder 3 Monate später bekam sie eine extrem starke Sensitivität an den Zähnen, die mehrere Zahnärzte die sie konsultierte, nicht adressieren konnten. Außer Fluorigel täglich aufzutragen, wussten sie keinen Rat. Bei der Ernährungsanalyse hat-

ten wir die Ursache schnell gefunden. Nach Weglassen der oxalsäurehaltigen Produkte und mit gezielter Nährstoffzufuhr erholt sich so eine Situation in wenigen Wochen. Vorausgesetzt, es sind noch keine direkten Schäden an den Zähnen entstanden.

Ein Mädchen, 8 Jahre, Familie mit Bilderbuch-Vollwerternährung, zeigte trotz guter Ernährung ein ständig fortschreitendes Kariesgeschehen. Der vermeintliche Auslöser: die täglichen Schokoladriegel. Eine Reihe einer Schokoladentafel dürfte doch wohl nichts machen? Doch! Erst, als auf die Schokolade konsequent verzichtet wurde, war das Kariesgeschehen gestoppt.

Calcium ist so immens wichtig für den Aufbau von gesunden Zähnen und Knochen. Denken Sie an alle Kinder und Jugendlichen und an die werdenden und stillenden Mütter!

Kinder brauchen viele Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente für den Aufbau eines gesunden Körpers, starker Zähne und Knochen. Stellen Sie sich vor, welche Auswirkungen Kakaogetränke und schokoladige Aufstriche für die Kinder haben!!

Geschmeidig bleiben

Der Dickdarmmeridian beginnt am Zeigefinger, läuft über Arm- und Trapezmuskulatur und Nacken in den Kiefer. Der Dickdarmmeridian versorgt den Kiefer energetisch. Eine Blockade am Trapezmuskel, der Schulter-Nacken-Re-

gion bedeutet eine energetische Unterversorgung der Kieferregion. Nacken- und Schulterverspannungen sind bereits bei den jüngsten Schulkindern ein Thema. Als Mutter von fünf Kindern war ich mehrfach im Elternbeirat und habe viel Kontakt mit anderen Müttern. Nicht alle Schul Kinder sind von ihrer Statur darauf ausgerichtet, einen schweren Schulranzen zu tragen. Ein sprunghafter Anstieg der Verspannungsproblematik ist oft direkt nach dem Schulwechsel auf eine weiterführende Schule von der 4ten in die 5te Klasse zu verzeichnen, wo ein Schulpack schon locker mal 8 bis 9 kg auf die Waage bringen kann.



Lösung: Bei den Grundschulkindern sind in dieser Situation Schultrolley die Lösung. Bei Schülern von weiterführenden Schulen, die ständig Klassenzimmer und Fachräume wechseln, ist da oft nur ein zweiter Satz Schulbücher in den Hauptfächern, die in der Schule (unter der Bank, im Schließfach) bleiben, die rettende Lösung.

Vielleicht wäre es möglich, dass in Zei-

ten der digitalen Lernmethoden Schulbücher auch zu Hause online einsehbar sein könnten (evtl. gegen eine Jahresgebühr und Zugangscodes).

Auch Erwachsene mit Fehllage am Schreibtisch oder überladener Bergsteigerpackung haben oft massive Nacken- und Schulterverspannungen, die neben einer energetischen Unterversorgung des Kiefers teilweise starke Zahnschmerzen triggern können. Wenn man fest auf die am Trapezmuskel verhärteten Stellen drückt, spürt man manchmal einen Schmerz, der bis in den betroffenen Zahn zieht. Es kann vorkommen, dass ein schmerzender Zahn kein direktes Problem an sich hat. (Sicherheitshalber abklären lassen) Mit Lockerungstechniken, Massagen oder Shiatsu an Schultern und Reflexzonen kann man diesen Schmerz dann oft relativ schnell wieder sedieren (beruhigen).

Allen Eltern möchte ich nahe legen, abends ihrem Kind eine Ölmassage zu machen (kann 3 Minuten sein) und die Trapezmuskulatur durchzumassieren, idealerweise schon, bevor sie enorm verspannt ist. Sie stellen dadurch früher fest, wenn Verspannungen auftreten.

Zähneputzen

Zähne putzen nach dem Essen war ja früher ein Klassiker. Kaum hatte man was gegessen, musste man schon Zähne putzen. Nach dem Essen idealerweise nicht die Zähne putzen. Warum? Wenn man irgendwas gegessen hat mit Säure-

ren, dann wird der Zahnschmelz etwas weicher. Wenn jetzt noch der Schrubber kommt, dann kann man Zahnschmelz wegschrubben. Deshalb bei säurehaltiger Nahrung 20 Minuten nach dem Essen nicht nach der Zahnbürste greifen. Wenn man etwas Süßes gegessen hat und man hat das Gefühl „ich muss jetzt da irgendwas machen, um das zu neutralisieren“: Sie haben mehrere Möglichkeiten, Sie können Kokosöl ziehen, einen TL Zeolith in den Mund nehmen, hin und her bewegen und nachher ausspucken ... Sie können ein Bündel Löwenzahn kauen oder irgendwas Grünes essen oder einfach Wasser spülen oder trinken, aber nicht danach die Zähne putzen.

Plaque haben wir grundsätzlich immer nur in dem Drittel des Zahns, das dem Zahnfleisch am nächsten ist. Sie kennen vielleicht von früher diese Einfärbetabletten, die man kauen musste, um Plaque einfärben. Man hat geschrubbt wie wild, hat diese Dinger gekaut, und es war trotzdem alles rot. Warum? Weil mit den herkömmlichen Putzmethoden Plaque an den Zahnfleischrändern kaum wegzubekommen ist.

Dafür gibt es die Einbündelbürsten. Für mich braucht es ein Duo, eine Einbündelzahnbürste für die Plaqueentfernung und eine superweiche früh und abend für den Frischekick mit Zahnpasta. Die Einbündelbürste benutzt man einmal in 24 Stunden, sie sieht aus wie ein Pinsel mit so einem Bündel

vorne dran. Vorteil: man kommt überall gut hin, auch hinten, vorne, unten rein, wo Zahnstein ein Klassiker ist. Die Bürste so ansetzen, dass die Borsten bis zum Zahnfleischrand gehen, dann geht man dreimal in die eine Richtung, dann dreimal in die andere. Man braucht nur ein bisschen nach links und rechts zu drehen, ohne irgendwelche Mittel; so ein Durchgang dauert 6 - 8 Minuten. Das macht man beim Fernsehen, beim Lesen, oder im Auto im täglichen Stau, wann auch immer es Ihnen gerade Spaß macht. Einmal in 24 Stunden reicht, beispielsweise nach 17 Uhr, und Sie werden erstaunt sein, wie glatt die Zähne am nächsten Tag noch sind. Das ist eine super Möglichkeit, um Plaque wirklich effektiv zu entfernen.

Bei Zahnpasta auf Natur setzen

Bei konventionellen Zahnpasten werden sogar teilweise Plastikpartikel als Schleifkörper eingesetzt. Alle Zahnpasten enthalten Schleifpartikel und bewirken einen leichten Abrieb. Dieser Abrieb wird dem RDA Wert festgehalten. Der RDA Wert gibt an, wieviel Dentin von einer Zahnpasta abgerieben wird. Diesen Abrieb gibt es auch bei Biozahnpasten und kann von Kreide in grober Körnung verursacht werden. Mein eigenes Erlebnis: Eine super BIO Zahnpasta mit Kreide – trotz spitzenmäßiger Inhaltsstoffe und ohne unerwünschte chemische Substanzen, die sofort eine leichte Aufhellung zeigte, hatte nach 2 Wochen doch eine Überraschung bewirkt: super sensitive Zähne, da der Abrieb mega-

mäßig war. Wenn dann noch jemand zu den Schrubbern gehört, da wird das nochmal intensiviert. Es gibt Zusatzstoffe in vielen Zahnpasten, waschaktive Substanzen, d. h. Tenside, sogenannte Schaumbilder, die suboptimal für die gute Mundgesundheit sind. Mein Favorit neben einer „Zahnseife“ aus Amerika oder self-made Zahnputzmitteln ist eine Zahnpasta mit Ätherischen Ölen.

Die Zahnbürste an sich: Viele schrubben sich mit einer harten Zahnbürste den Zahnschmelz inklusive Zahnfleisch weg, dazu noch mit einer horizontalen wilden Putzmethode, mit dem Motto von früher „je härter, desto besser. Holen Sie sich die weichste von den weichen Zahnbürsten, so dass keine Gefahr besteht. Das Zahnfleisch wird massiert durch das, was wir essen. Ruhig mal in einen ganzen Kohlrabi reinbeißen und auch den Kindern nicht alles so häppchenweise geben, sondern sie dürfen ruhig auch mal wieder in einen ganzen Apfel beißen, denn durch die Kautiefe wird das Zahnfleisch massiert.

Bei freiliegenden Zahnhälsen, die sehr weh tun können, und zur generellen Zahnreinigung empfehle ich das Zahnputzsystem bestehend aus einer Einbüschelbürste und einer superweichen Zahnbürste mit Curen Fasern.

RESET

Ein klassisches Beispiel

In einer Zahnberatung waren die Eltern eines 15-jährigen Mädchens, mit einer Entzündung an der Zahnwurzel, ganz aufgelöst, die Tochter hatte schreckliche Schmerzen. Der aufgesuchte Zahnarzt erklärte ihnen, dass das ein ganz klarer Fall für eine Wurzelbehandlung sei. Das wollten sie allerdings umgehen. Ich habe ihnen die folgende Reset Diät nahegelegt, die Lockerung des Trapezmuskels und fürs Erste Spülungen mit Salzwasser. Die Eltern des Mädchens haben mich am nächsten Tag begeistert angerufen „alles wunderbar, vielen Dank – super, Schmerzen sind weg“. Zwei Tage später waren sie wieder am Telefon – „die Schmerzen sind so schlimm, noch schlimmer als vorher“. Ich habe gefragt, was sie denn gemacht hat. Sie hatte selbstgemachte Leinsamencracker gegessen. Dann musste ich ihr das noch mal erklären – Schmerzen, die auf Entzündungen im Mundraum zurückzuführen sind, können jederzeit wieder da sein, wenn zu früh die Ernährung normalisiert wird. Das dauert oft 2 bis 6 Wochen. Aber es lohnt sich! Nach 3 bis 4 Wochen hat sich ihre Mutter gemeldet, fasziniert. Sie waren mehrmals nahe dran gewesen, zum Zahnarzt zu gehen, aber ihre Tochter wollte die Alternative durchziehen. Die ganze Geschichte ist ausgeheilt – ohne Wurzelbehandlung, und die Mutter ist so begeistert, dass sie selbst schon Beratungen gibt. Selbstverständlich wurde ihnen angeraten, das

in Begleitung und Kontrolle mit einem Zahnarzt zu machen. Ideal läßt man die Abheilung der Entzündung später (evtl. in 3 Monaten) auch per Röntgenbild abklären. Die komplette Regeneration erfordert im Anschluß an die Reset-Phase eine vitalstoffreiche und zahnfreundliche Ernährung.

Wenn ich mit jemandem in der Praxis arbeite, dann lasse ich Klienten ein Ernährungstagebuch schreiben, für mindestens sechs Wochen. Sie können zehn verschiedene Bücher über Ernährung lesen – Sie erhalten zehn verschiedene Meinungen, mit viel Glück decken sich fünf so ungefähr, aber das muss jetzt nicht gerade für Sie persönlich maßgeschneidert sein. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen, schreiben Sie auf, was Sie gegessen haben und reflektieren Sie am Tagesende, wann, was, wo gezwackt hat, was Ihnen bekommen hat und was nicht, dann lernen Sie Ihren Körper gut kennen.

Bei meinen Zahnberatungen bekomme ich klassisch per E-mail das Ernährungstagebuch der letzten drei Tage. So bekomme ich ein gutes Gefühl dafür, wie die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal unterstützt werden können und was eventuell zeitweise gestrichen und ersetzt werden sollte.

Bei so einem Entzündungsgeschehen ist das Erste, was geändert wird, die Ernährung.



Die RESET Diät

- Keine Kohlehydrate, keine Getreide- oder Getreideersatzprodukte
- Auch keine Früchte, kein Zucker, Säfte oder irgendwelche Süßigkeiten
- Keine Nüsse, keine Samen
- Keine Milchprodukte (Ausnahme Butter, Sahne), kein tier. Eiweiß
- Keine Getreide oder Hülsenfrüchtesprossen
- Wenn überhaupt nur wenig Linsen und Hülsefrüchte
- Kein schwarzer Tee
- Kein Kakao, keine oxalsäurehaltigen Lebensmittel (Schokolade, Spinat etc)
- Idealerweise kein Kaffee
- Omega 6 Öle meiden (zum Kochen Kokosöl verwenden)(alle tier. Fette, Distelöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl)

Die Frage stellt sich meist: Was kann ich dann noch essen?

Ganz klar. Auf jeden Fall viel Gemüse, Grünzeug!

Was gibt's? Kürbis, Sellerie, Pastinake,

Gurke, Endivie, Grüner Salat, Zucchini, Kraut, Wirsing, Chinakohl, Kohlrabi, Radieschen, etc.

Super: Löwenzahn vom Garten direkt kauen!!

Meiden:

Gemüse mit starkem Oxalsäuregehalt – Spinat, Mangold, Spargel etc.

Nachtschattengewächse, Tomaten, Paprika auch Gojibeeren

Manchmal ist ein 9tägiges Körper-Reinigungsprogramm mit Aloe sinnvoll

Für die Damen: Keine engen BHs, um die Trapezmuskulatur zu entlasten

In dem Moment, wo die Schmerzen weg sind, vielleicht am zweiten oder dritten Tag, wenn man denken könnte, „Super, jetzt kann ich wieder loslegen“ und munter drauflos isst, legt der Schmerz oft auch wieder los.

- Die erste Hilfe bei akuten Geschichten – Salzwasser spülen. Einfach mit einem guten Salz spülen, machen Sie sich eine verdünnte Sole-Lösung und spülen Sie sich den Mund, immer mal wieder, nicht super salzig. Nach jedem Essen mit SA-NA spülen (Bezugsquellen)

Essenspausen machen von mindestens 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten

- Dann kommt das Grassaftpulver, es liefert eine Menge Nährstoffe

Tgl. mindestens 2 x 2 TL in je 200 ml Wasser aufgelöst, am besten 30 min vor dem Mittags essen und abends vor dem Schlafengehen langsam trinken. Wenn es gut vertragen wird, gerne auch morgens. Auch in Kapseln erhältlich.

Wenn es morgens Bauchgrummeln auslöst, 1 TL Zeolith dazugeben.

- Vitamin D Status messen lassen und bei Bedarf sofort substituieren, keine homöopathischen Dosen! Mit Vitamin K2 supplementieren.
- Täglich mit Kokosöl (aus Bioladen, im Schraubglas) spülen – die enthaltene Laurinsäure ist antibakteriell.
- Achten Sie unbedingt auf einen geschmeidigen Dickdarmmeridian, auf eine entspannte Trapezmuskulatur und Schultern.
- Beim Remineralisieren brauchen Sie Bewegung, damit der Blutkreislauf angeregt wird.

20 bis 30 min. täglich walken, Trampolin springen, tanzen.

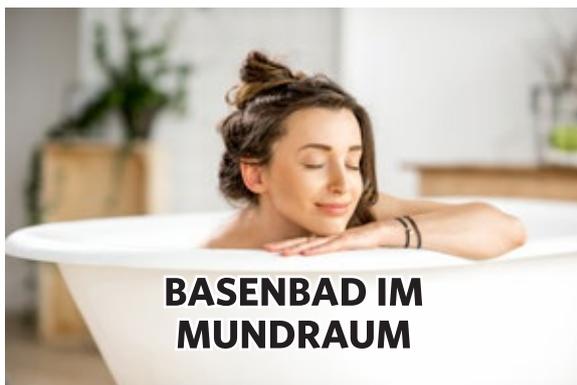
- Wenn Sie akute Zahnschmerzen haben, geben Sie immer wieder, auch abends einen Teelöffel Zeolith oder Heilerde in den Mund. Das legt sich wunderbar um Ihre Zähne und Sie haben es am nächsten Tag auch noch dran kleben, aber es schützt Sie in der Nacht vor Säureangriffen. Tagsüber einen Klecks Zeolith oder Heilerde zwischen Zahn und Backe.

Zahnschmerzen

Ich halte viele Vorträge über Zähne und werde meistens bei Extremsituationen angerufen, „Zahnschmerzen, Hilfe, jetzt bist Du mir gleich eingefallen“. Zahnschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Es kann natürlich sein, dass Sie sehr süß gegessen haben und sich das Geschehen über längere Zeit zusammengebraut hat. Es gibt aber auch Zahnschmerzen, die einen scheinbar aus dem heiteren Himmel treffen und man weiß gar nicht, wie diese zustande kommen. Wenn sich Zahnschmerzen melden, empfehle ich zuallererst die Nackenmuskulatur anzuschauen.

Wenn man bei Zahnschmerzen fündig wird und richtig heftige Verspannungen da sind, setzen Sie sich auf einen Stuhl, bitten einen lieben Menschen, sich hinter Sie zu stellen und bei den größten Verhärtungen ordentlich reinzudrücken. Und zwar sedieren. Also nicht drücken, drücken, drücken, sondern drücken, loslassen, drücken, loslassen. Und sie dürfen schon mit Schmackes drücken. Am Anfang meint man, man geht an die Decke und nach dem dritten, vierten, fünften, sechsten, siebten mal bermerkt man fest, es ist wesentlich leichter. Manche stellen auch fest, dass wenn der richtige Punkt gedrückt wird: es zieht genau zu dem Zahn, der wehtut. Dieses Drücken und Loslassen ist ein ganz wichtiger Faktor, die erste Soforthilfe. Hier sollte wirklich die ganze Muskulatur verspannungsfrei sein. Da bitte ich alle Damen, an ihren

BH zu denken, alle Schreibtischarbeiter, die zusammengebuckelt unterwegs sind, auf eine entspannte Haltung zu achten. Ganz klar tendieren die Muskeln bei einem übersäuerten Körper immer leicht zur Verspannung. Eventuell ist ein Magnesiummangel präsent, hier können auch Magnesiumölmassagen helfen. Ätherische Öle, wie Wintergrün, Copaiba oder Pfefferminz können auch eine gute Soforthilfe sein, die den Muskeln helfen wieder in die Lockerung zu gehen.



Soforthilfe: ein Basenbad im Mundraum. Schmerzen gibt's nur in einem sauren Bereich. Sie holen sich ein gutes Salz. Das ist im Idealfall nicht das 18cent Salz, das Sie im Discounter kaufen, sondern ein gutes Steinsalz, ohne Aluminium als Rieselhilfe mit drin, und Sie machen sich ein warmes Wasser, damit die Zähne nicht zusätzlich einen Kälteschock bekommen. Damit wird gespült, nicht runterschlucken. Sie nehmen es in den Mund, halten es vielleicht so 5 Minuten, spülen und spucken es dann aus. Gerne ein paar mal hintereinander

und das machen Sie alle 2 Stunden. In vielen Fällen kommt, nachdem Nackenmuskulatur entspannt und mit Salzwasser gespült wurde, am nächsten Tag einen Anruf „super“ und „die Zahnschmerzen sind wesentlich leichter“ manche sagen, „jetzt sind sie weg“.

Jetzt kommt's: die Ursache ist wahrscheinlich noch nicht wirklich weg. Selbst, wenn die Schmerzen dann schon weg wären – Ich gebe dem Körper immer mindestens zwischen 2 bis 3, manchmal bis 6 Wochen Zeit, sich zu regenerieren. Man muss wissen: je nach Auslöser, wenn man in diesem Zeitraum das „Falsche“ isst, sind binnen 24 Stunden die Schmerzen wieder da und mindestens genauso stark. Eine Trockenfeige genügt, um die Schmerzen wieder hochgehen zu lassen wie eine Rakete. Dickdarmmeridian entlasten, alle 2 Stunden spülen, auch verdünnt (!) reine ätherische Öle auftragen. Der Hauptfaktor ist, den Körper schnellstmöglich wieder in einen basischen Bereich zu bringen. Grassäfte inkludieren und hochdosieren.

Diese Ernährung hilft bei Zahnproblemen, wenn akut irgendwas ist, sind 2 Wochen oft magisch. Das heißt Zucker weglassen, aber auch alle anderen Kohlehydrate. Also Brot, Nudeln, Reis, Buchweizen, usw. Die Leute sind da immer sehr erfinderisch und essen oft etwas das ich nicht erwähnt habe, z. B. wenn ich Quinoa nicht angesprochen habe, kommt dann Quinoa. Es gehören hier auch alle Nüsse, alle Samen,

Sonnenblumkerne, Leinsamen, Haselnüsse, Walnüsse dazu.

Wenn man bei Zahnschmerzen zum Zahnarzt geht, ist von seiner Sicht aus oftmals eine Wurzelbehandlung die rettende Lösung. Doch ein wurzeltoter Zahn ist wie eine Zeitbombe im Körper die sich melden kann wenn der Körper überlastet ist. Die Zähne liegen auf Meridianen und es kann sein, dass z. B. ein Knie auf dem entsprechenden Meridian therapieresistent scheint, oder, wenn es die Schneidezähne betrifft, es Themen im Nieren-, Blasenbereich gibt. Ein wurzeltoter Zahn kann ein regelrechter Entzündungsherd sein. Ich habe Röntgenbilder gesehen, wo Wurzelbehandlungen gemacht wurden und noch immer große Entzündungsherde drumherum waren. Wenn eine Chips-und-Cola Ernährung die Ursache war und es keine Änderung gab, ist eine Wurzelbehandlung auch nicht die ultimative Lösung. Deshalb: es lohnt sich wirklich, sich 2 Wochen oder länger am Riemen zu reißen und alles zu unternehmen,

die Zähne zu behalten. Eine Frage, die in dieser Situation auch oft auftritt, ist „Zahn raus und dann? Implantat, Brücke...?“

Wenn Sie bei einem Zahnarzt nicht die gewünschte Behandlung oder Lösung für Ihr Problem bekommen, fragen Sie. Alternativ gehen Sie zu zwei oder drei weiteren Zahnärzten und fragen nach einer weiteren Meinung. Tipp: Sagen Sie offen, dass Sie für eine zweite Meinung kommen.

Was können Sie in dieser Zeit essen? Sie essen von der Gemüsetheke. Was frühstücken? Ganz Asien startet in der Früh mit einer Suppe. Das ist vielleicht für unseren Gaumen etwas exotisch, aber man kann in der Früh sehr gut mit einer Gemüsesuppe starten. Semmeln, Marmelade oder Käse sind während der RESET Diät gestrichen. Sie können Gurkenscheiben essen mit Avocadocreme als Aufstrich und was auch immer Ihnen da alles einfällt... also auf jeden Fall im gemüsigen Bereich essen,



Mittag ist von einer Minestrone bis zu Wok-Gemüse alles erlaubt, und am Abend können Sie Ihre Kürbissuppe oder Ihre Gemüse-Wok-Pfanne genießen. Ideal frisch zubereitet, wenns sein muss, ist ausnahmsweise ein Tiefkühlgemüse auf jeden Fall wesentlich besser als eine Getreidemahlzeit! Bei der Gemüsemahlzeit kommen gerne noch Omega-3-Fettsäuren, wie Lein- oder Hanföl nach der Zubereitungsphase (die Öle nicht erhitzen) dazu. Zur Zubereitung ideal Kokosöl verwenden.

Ich denke, es ist Ihnen schon klar, dass Sie während dieser Zeit nicht noch ordentlich Stress zusätzlich brauchen, denn Stress fährt wieder den Entzündungsstatus hoch. Ideal umgeben Sie sich in dieser Zeit nicht mit Menschen, die Sie ordentlich triggern. Stress auf dem Minimum halten.

Jeden Morgen Ölziehen. Kokosöl enthält die Laurinsäure, die antibakteriell ist. Da werden bei dem Ölziehen – also mindestens 5, idealerweise 10 Minuten – die Bakterien reingezogen. Wenn Sie glauben, dass Sie keine Bakterien zwischen den Zähnen haben, empfehle ich Ihnen, mal mit einer Interdentalbürste zwischen den Backenzähnen reinzugehen und sie dann unter die Nase zu halten. Dann werden Sie gleich eines besseren belehrt. Da ist oft ein ziemliches Bakterienwachstum dazwischen und dieses Kokosöl in der Früh hilft immens, die Zähne gesund zu halten und den ganzen Mundraum zu entgiften. Das

wirkt sich insgesamt nicht nur gut auf den Mundraum aus, sondern auf unseren ganzen Körper. Sie fragen sich „wie hab ich die Zeit in der Früh?“. Ganz einfach – noch halb im Schlaf, einen Teelöffel Kokosöl in den Mund geben und mit dem machen Sie Ihre ganze Morgentoilette. Anschließend wird es dann als Sondermüll in den Papierkorb gespuckt. Wenn Sie es in den Abfluß vom Waschbecken spucken, kann es leicht sein, dass der Ablauf dann nicht mehr so optimal funktioniert, da das Kokosöl unter 24° C fest wird. Ölziehen können schon die Kleinsten machen, es ist supereffektiv und schmeckt gut. Wenn Mama und Papa das vormachen, sind die Kinder meist auch gerne dazu bereit. Die Pazifikinsulaner mit ihren blendend weißen Zähnen bekommen schon von den Mamas, bevor die Zähne herauskommen, täglich Kokosöl auf den Gaumen massiert. Sie haben wirklich supertolle Zähne.

Ätherische Öle mit Zimt und Nelke sind einfach sensationell gut für den Mundraum, wenn das Milieu optimiert werden soll. Es gibt Mundwasser mit ätherischen Ölen wie Zimt, Nelke und kolloidalem Silber. Ideal mit diesem Mundwasser mehrfach täglich spülen. Etwas länger im Mund verweilen lassen, wenn Sie es pur nicht aushalten, ein kleines bisschen verdünnen. Das sorgt für eine wesentlich bessere Durchblutung im Mundraum, einen verbesserten Blutfluss. Schlacken werden abtransportiert, Nährstoffe werden zutransportiert

und der Organismus mit der optimalen Nährstoffzufuhr kann von selbst gesunden. Der Organismus heilt sich grundsätzlich selbst, wenn wir die Mittel oder Hilfsmittel liefern, die die Selbstheilung begünstigen.

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,
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.

Das Gesundheitsbankkonto

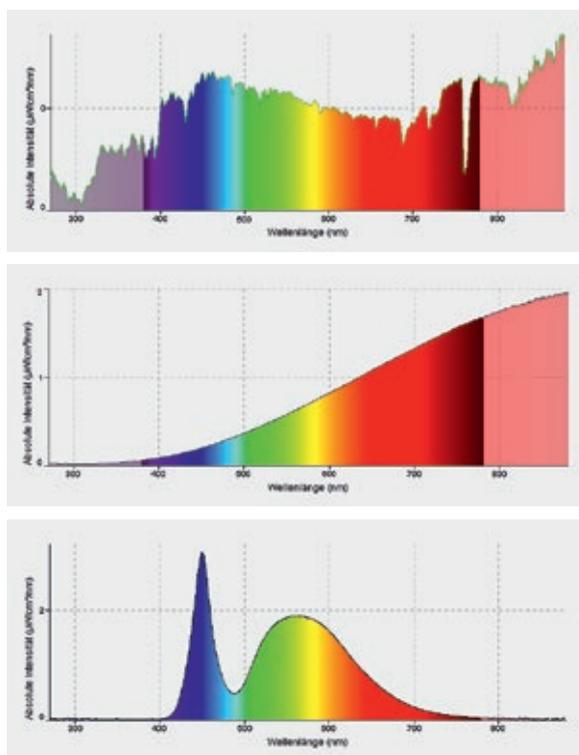
Ich möchte Ihnen meine Idee von einem Gesundheitsbankkonto erklären. Ich stelle mir vor, dass wir ein Mineralstoffbankkonto oder ein Nährstoff-

bankkonto haben. Und zwar mit dem Guthaben auf der einen Seite und den Ausgaben auf der anderen, wie bei Ihrem Bankkonto. Natürlich sind wir hauptsächlich an einem Guthaben interessiert. Bei dem Guthaben in unserem Körper zählt das Gute, was wir essen, primär die Gemüseportionen, auch Wasser, weil es reinigt und abtransportiert. Für unser Gesundheitsbankkonto ist auch die Erholung wichtig, dass wir an der frischen Luft sind, dass wir uns gut bewegen und alles, was wir uns so an Gemüsigem, gesunden Fetten, wie Hanföl, Leinöl zuführen, das macht ein Plus auf dem Konto. Auf der Minuseite... das ist uns oft gar nicht bewusst, was wir für Strom- oder Nährstofffresser haben. Zu Hause versucht auch jeder, die ganzen Stromfresser auszuschalten, also das, was eine Menge Strom verbraucht. Es ist nur den meisten nicht bewusst, was wir im täglichen Leben und bei der Ernährung für Stromfresser haben. Allen voran Nikotin und Alkohol, das ist ein alter Hut und allen bewusst.

Der Nährstoffräuber Nummer 1 ist Stress. Wenn wir Stress haben, dann produzieren wir im Körper eine enorme Menge Säuren. Und diese erfordern enorm viele Nährstoffe für die Regulation. Und so, wie man bei einer schwangeren Frau sagt, sie sollte nährstofftechnisch für 2 essen, so können Sie sich das vorstellen, wenn Sie ordentlich Stress haben, dass Sie auch wirklich Nährstoffe für 2 konsumieren sollten. Eine Portion dafür, dass der Stress abgedeckt ist, und

die andere Portion dafür, dass Sie Ihre Gesundheit aufrechterhalten und idealerweise noch nach oben führen.

Eine weitere enorme Stressquelle, der wir alle ausgesetzt sind und die den meisten gar nicht so bewusst ist, das ist das Licht. Und zwar das Blaulicht. Nicht das Blaulicht, das hinter einem herfährt, wenn man bei rot über die Ampel gefahren ist, sondern hier geht's um das Licht in unseren Wohnungen oder Betrieben.



Die erste Grafik (aus dem Buch „1er-Abi? So geht's!“), da ist von allem was dabei, das ganze Spektrum ist vertreten, das ist das Sonnenlicht. Beim Sonnenlicht ist in der Früh der Blauanteil etwas höher; Blau im Licht bedeutet „jetzt komm in die Gänge“. Action,

da werden unsere Nebennieren getriggert, dass man Adrenalin und Cortisol hochfährt, sodass wir praktisch in Aktion treten. Die zweite Grafik ist die gute alte Glühbirne. Da ist der regenerative Anteil, das Orange und das Rot, sehr hoch und das, was Sie hier unten sehen, das ist die Energiesparlampe, auch Ihre LED, es sind die Bildschirmbeleuchtungen von fast allen Laptops, Computern, Smartphones, Spielkonsolen von den Kindern. Der regenerative Anteil fehlt komplett – und was Sie hier sehen: eine Blauzacke. Die Blauzacke ist einfach unnatürlich hier eingebaut und wir werden permanent angeschubst, in Aktion zu treten ... das bringt uns in eine Stresssituation und wir haben uns nicht mal über jemanden oder irgendwas aufgeregt ... nur allein dadurch, dass wir diesen Energiesparlampen oder Computerhintergrundbeleuchtungen ausgesetzt sind. Jetzt werden Sie sagen „ja, da können wir ja eh nichts machen“ – doch, denn Zuhause können Sie sich noch die gute alte Glühbirne reinholen, die gibt's noch, nicht im Discounter, aber bei dem kleinen Elektriker um die Ecke, wenn man da hinget und sagt „hey, hast noch eine 100er oder 80er?“ – hat er noch. Da steht neuerdings drauf „Nicht geeignet für die Beleuchtung des Haushalts“, aber was Sie damit machen, ist Ihr Ding.

Für alle, die viel am Computer oder am Laptop sind, auch die Kleinsten: es gibt spezielle Computerbrillen, die 95 % dieser Blauzacke einfach rausfiltern. Eine

Möglichkeit, wie wir unnötigen Stress vermeiden können.

Auf der Minusseite ist auch Zucker ein großer Nährstoffräuber. In unserem Körper gibt's die Säuren und es gibt die Basen, ein Säure-Basen-Gleichgewicht. Zähne, Gelenke, Knochen, das sind richtige Depots an basischen Mineralien, nur sind sie nicht wie eine Speisekammer, wo man sagt „da sind die Extras drin“, nein, die werden gebraucht. Wenn viel Zucker oder Säure in unseren Körper kommt, dann müssen die basischen Mineralien erhalten, um die Säuren abpuffern. In unserem Körper wird immer ein pH-Wert von 7,35 bis 7,40 im Blut aufrechterhalten und in dem Moment, wo viele Säuren (Süßes) in unseren Körper reingefuttert werden, müssen basische Mineralien aus den Depots erhalten, um die Säuren wieder zu neutralisieren. Und da spielt natürlich der Zucker eine große Rolle.

Wenn jemand in meine Beratung kommt, erhalte ich vorab immer ein 3tägiges Ernährungsprotokoll.

Das liest sich oft so:

Frühstück: 2 Tassen Kaffee mit 2 Marmeladensemmeln

Pause: ein Schokocroissant mit einem Cappuchino mit 2 Tl Zucker

Mittag: Spagetti mit Tomatensoße (manche Tomatensoßen haben sehr viel Zucker drin) Limo, ein süßer Nachtisch
Nachmittag: Schokoriegel, Apfelschorle etc

... da kommt eine ziemliche Portion Zucker zusammen.



Wenn wir hier so eine Zuckerportion haben, dann bräuchten wir auf der anderen Seite eine riesige Portion an basischen Mineralien. Eine große Menge an basischen Mineralien finden wir im Gemüse und Blattgrün, leider nicht im Getreide oder anderem Füllmaterial. Wenn man seine persönliche Menge Zucker auf die Waagschale legt gegenüber dem, was man so an Grünzeug oder Gemüse isst, da werden viele feststellen: Die Rechnung geht nicht auf. Wir wissen, es sind in einem Liter Cola ungefähr an die 35 Würfel Zucker drin. Aber auch, wenn Sie einen Apfelsaft aus dem Bioladen kaufen, sind da auch ungefähr 15 bis 20 Stückchen Zucker drin, und jetzt stellen Sie sich vor, Sie kommen vom Joggen, haben einen Riesendurst, da ist ein halber Liter gleich weggetrunken. Damit hat man sich dann eine ziemliche Portion Zucker einverleibt.

In einer Beratung mit einer Dame, die sich von Rohkost ernährt, stellte ich die Frage nach Zucker. „Zucker? Nein“,

Zucker isst sie überhaupt nicht. Der eingesandte Ernährungsplan hat täglich 20 große Medjool Datteln gezeigt. Auch wenn es natürliche Früchte sind, es ist trotzdem eine riesige Menge Zucker, die da reingefuttert wird. Auch die ganzen Getränke in die Kalkulation mit reinbeziehen. Der absolute Oberhammer ist der Maissirup, der mittlerweile vielen Produkten zugesetzt wird, das ist wirklich eine Unmenge an Fruchtzucker.

Wenn Sie eine Süße oder ein Süßer sind, und es Ihnen schwerfällt, die süßen Sachen zu ignorieren, habe ich einen super Tipp: Das ätherische Öl Orange kann praktisch Gefühle simulieren, die wir bekommen, wenn wir Schokolade oder Süßes essen. Die Geborgenheits- und diese Glücksgefühle bekommen wir auch, wenn wir an Orangenöl riechen. Wir geben einfach ätherisches Orangenöl auf die Hände, verreiben es und riechen, riechen, riechen. Es dauert ca. eine Minute, dann sind die Moleküle des Orangenöls im Geruchszentrum im Gehirn angelangt und bewirken eine Ausschüttung der sogenannten Glückshormone. Viele die fasten wollen, haben das Öl in der Hosentasche und in dem Moment, wo wieder die Lust auf Süßes kommt, wird einfach die Orange genommen und viel geschnuppert. Dann brauchen Sie die Schokolade nicht. Eine andere Alternative ist das ätherische Öle Grapefruit, das lässt Sie oftmals auch dieses Duell mit der Schokolade gewinnen. In den ersten beiden Tagen ist es sehr oft in Gebrauch, doch

schon am dritten Tag ist es wesentlich leichter, an der Süßigkeitentheke vorbeizugehen.

Ernährungsplan

Ich zeige Ihnen wie ich einen klassischen Ernährungsplan analysiere. Wenn jemand kommt und da steht „2 Tassen Kaffee“ drauf: Kaffee produziert Säure, dazu kommt, dass durch Kaffetrinken eine leichte Kalziumausscheidung begünstigt wird: also die 2 Tassen Kaffee, da müssen wir jetzt echt ein Minus auf dem Bankkonto machen. Dann steht da oft noch „2 Marmeladensemmeln“. Minus. Und dann kommt das Schokoladencroissant und die Apfelschorle, 2 x Minus. Mittags kommt aber dann der große Salat, dazu noch eine ziemliche Gemüseportion, das ist ein Plus. Wenn Spaghetti gegessen wird: Die ganzen Getreideprodukte sind für mich eher im Neutralen/Minus-Bereich. Der Zucker, den wir durch die Getreideprodukte erhalten, der wird abgearbeitet, wenn Sie sporteln, wenn Sie körperlich aktiv sind. Wenn Sie aber praktisch den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen, wird das einfach nicht abgearbeitet. Die süßen Sachen am Nachmittag sind ein Minus. Abends gibt's dann eine Gemüselasagne, ein Plus, aber dann gibt's noch bei Freunden 2 Aperol, zwei x Minus. Auch wenn manche Tage kein deutliches Plus zeigen, über die Woche verteilt sollte der Plus Anteil überwiegen.

Es kommt enorm auf die richtige Nährstoffaufnahme an. Idealerweise struktu-

rieren wir unser Essen um, anstatt dem üblichen großen Schnitzel mit dem Alibigemüse auf der Seite, wird die Essensverteilung geändert. Auf eine Hälfte des Tellers kommt das Gemüse und auf der anderen Seite haben Sie was auch immer Sie haben wollen. Gerne darf es auch ein ganzer Teller mit Gemüse sein. Noch eine kleine Feinheit: Die Kartoffeln zählen hier nicht zum Gemüse, sondern sind Füllmaterial. Der Salat ist noch extra. Abends statt der schnellen Küche, dem Käsebrot und dem halbe Bier lieber eine Gemüseportion essen, z.B. eine Kürbissuppe. Essen Sie so wenig Getreideprodukte wie möglich. Wenn sich jemand einfach nur von Nudeln, Ketchup und Cola ernährt, kann der Körper einfach nicht die gewünschten Nährstoffe bekommen, die erforderlich sind, um eine gute Zahngesundheit aufzubauen.

Emotionale-Geistige Ebene

Ich mache seit mehr als 10 Jahre Beratungen zu den Zähnen, werte die Ernährungspläne aus und manche lesen sich gut. Da kam der Gedanke „da muss noch mehr dahinterstehen“ und ich habe angefangen, den Leuten Fragen zu stellen. „Haben Sie Stress?“ – fast alle hatten irgendeinen Stress, „Haben Sie Beziehungsstress?“. Es gibt ein paar Faktoren, die sich enorm auf die Zähne auswirken. Jetzt wird es esoterisch. Zähne haben viel mit Selbstbewusstsein zu tun. Mit Biss haben im Leben. Stehen wir zu uns selber? Beantworten Sie mal diese Frage für sich „Stehe ich wirklich

zu mir selbst?“. Wenn es um die Beziehung zu den Eltern, den Kindern geht, dem Partner, Freunde, Arbeitskollegen, „stehe ich wirklich immer zu mir selber?“ Dann gibt es Menschen, die haben das „Mutter Theresa Syndrom“, die denken immer nur an alle anderen. Wahrscheinlich hat jedes Büro so eine kleine „Mutter Theresa“, zu der man sagt „kannst Du das für mich übernehmen? Du kannst das so gut?“, und sie macht alles. Sie übernimmt alle Jobs und genau das sind dann die Kandidaten, die in die Burnout-Prävention Beratung kommen, weil sie sich einfach viel zu viel aufgeladen haben. Sind Sie in der Lage, jederzeit ein gesundes Nein zu sagen?

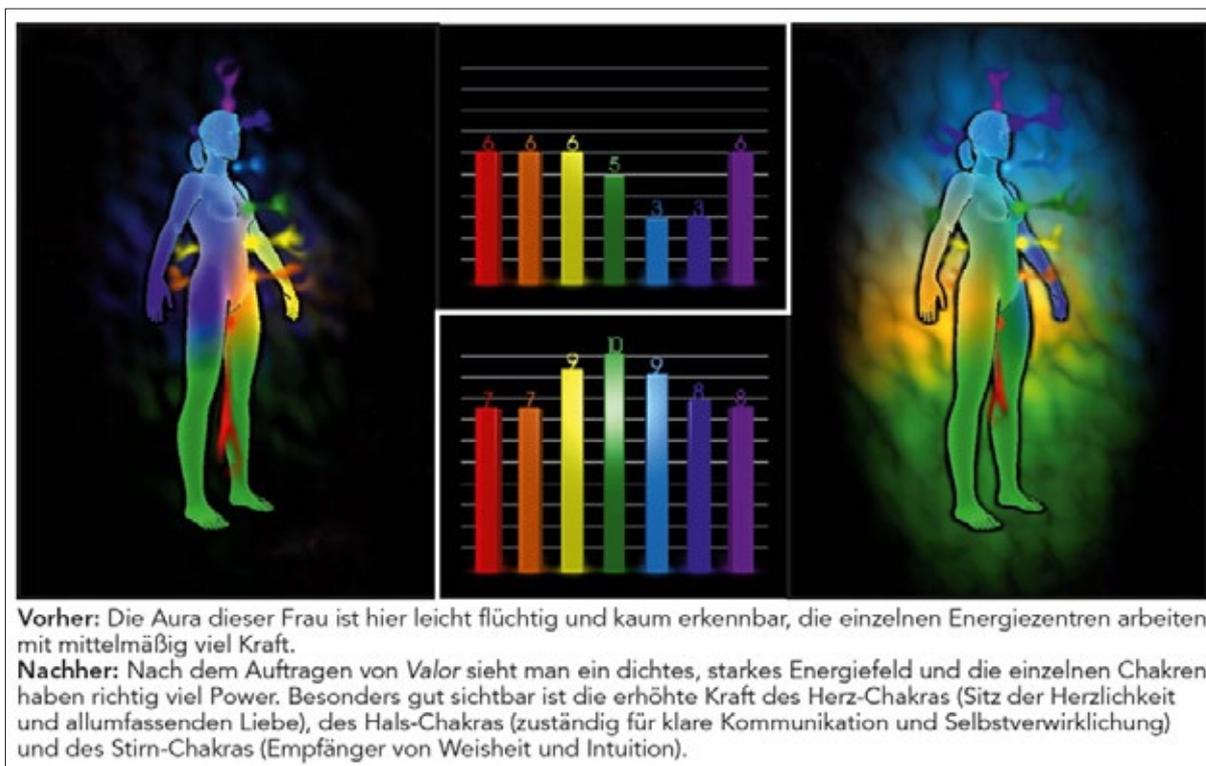
Im Christentum wurde der Spruch misinterpretiert, wo es heißt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Denn erzogen wurden die meisten mit „erst die anderen, und dann du“, „schau immer erst auf die anderen“. Und das zieht sich dann wie ein roter Faden durchs Leben. Sie schauen immer zuerst auf die anderen, „Hauptsache, die anderen haben .. Hauptsache, den anderen geht's gut“. Dass diese Menschen emotional selbst auf der Strecke bleiben, ist ihnen erstmal gar nicht so bewusst. Es ist ultrawichtig, dass wir wieder anfangen, zu uns selber zu stehen. Regelmäßige kurze Checks mit unserem Gegenüber „Treffen wir uns wirklich auf 50/50?“ Energetisch sind alle gleich wert, es ist niemand mehr wert als der andere und wenn wir das realisieren würden, würden wir uns

auch nicht so stressen lassen. Oft geben wir den anderen mehr Wichtigkeit und in dem Moment wird's für uns stressig. Dann tendiert man dazu, Ja und Amen zu allem zu sagen. Sie kennen das bestimmt dass man abends auf der Couch sitzt und denkt „Meine Güte“, jetzt hat man schon wieder zu irgendwas ja gesagt, wobei man nein gemeint hat.

Stellen Sie sich vor: Eine Freundin hat Sie gefragt ob Sie ihr beim Umziehen helfen und Sie haben ja gesagt. Danach wissen Sie vielleicht gerade selbst nicht, wie Sie das alles mit dem eigenen Zeitmanagement schaffen soll. Das wird alles viel zu viel, aber jetzt haben Sie schon „ja“ gesagt. Dann spielt man alle möglichen Szenarien durch, wie man das „nein“ hätte formulieren können, anstatt einfach zu sagen „Du, das ist mir

gerade zu viel“. Schließlich kennt sie ja auch noch andere Menschen. Es geht nicht darum, ein Egoist zu sein. Hier geht es darum, dass ein gesundes Nein gleichzeitig ein Ja zu uns selber ist.

Hier sehen Sie Aurafotos – aus dem Buch meiner Tochter „1er Abi? So geht's!“ – die mit mehreren Probanden bei einer Auraphotographin in Salzburg gemacht wurden. Links sieht man das Energiefeld vorher. Dann wurde ein ätherisches Öl, Mut/Valor, aufgetragen. Binnen kürzester Zeit steigert sich die Aura messbar. Das Schöne ist: die Menschen selber haben auch meist das Gefühl, als hätten sie eine Rückenstärkung bekommen und als würden sie ganz anders im Leben stehen. Es bewirkt eine Transformation. Auch bei Kindern setzt man das Öl effektiv ein, gerade bei Kindern, die



© Copyright: „1er Abi? So geht's!“ von Evangeline Kageaki

schüchtern und unsicher sind. Es ist so schön, sie nach einigen Wochen sagen zu hören „Jetzt bin ich gar nicht mehr schüchtern“. Sie haben Mut und sie trauen sich auch das zu sagen, was ihnen ein großes Anliegen ist.

Wenn das Selbstbewusstsein noch nicht da ist, wo es hingehört, braucht man eine Grundimmunisierung. Jeden Tag in der Früh auf die Handgelenke, aufs Brustbein, Nacken und los geht's. Die reinen ätherischen Öle, als Naturprodukte, berühren den Körper auf vielen Ebenen. Es kann sein, dass nach 4 oder 5 Stunden – wenn jemand gerade mit dem neugefassten Mut beim Chef an der Tür klopfen und nach einer Gehaltserhöhung fragen will – wieder verflüchtigt hat. Ideal ist das Öl immer dabei, in der Hand- oder Hosentasche, damit man es bei Bedarf einfach wieder auftragen kann. Tropfen auf Puls und Brustbein... und binnen kürzester Zeit ist das Energiefeld wieder gestärkt. Wenn die Zahngesundheit an einem seidenen Faden hängt sage ist gerne „Wenn Ihnen Ihre Zähne lieb sind, ist es wichtig zu jeder Zeit zu sich selbst zu stehen“.

Ich habe viel mit Kindern zu tun und es ist mir wichtig, dass wir starke Kinder in die Welt setzen und ihnen ein starkes Selbstbewusstsein mitgeben. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen: es wird dann immer ein bisschen spannend für die Eltern, wenn die Kinder immer ihre eigene Meinung kundtun, aber es ist sehr wichtig für ihr späte-

res Leben. Es ist mir ein großes Anliegen, dass die Kinder schon von klein auf mit einem guten Selbstbewusstsein aufwachsen. In dem Moment, wo Sie das Gefühl haben, hoppala, das Kind wirkt unsicher – geben Sie ihm doch die Supermancreme. Die Größeren bekommen Ihr eigenes Valor und für die ganz Kleinen holt man ein Plastikcremedöschen, da gibt man ein Kokosöl rein. Kokosöl ist über 24° flüssig, dann kann man es reingießen (im Sommer bleibt es dann allerdings oft flüssig). Dazu gibt man von dem Mutöl 8 bis 12 Tropfen dazu, rührt um und lässt es fest werden. Darauf kommt ein cooler Aufkleber und das Kind bekommt es mit der Info: „Psst – das ist geheim. Das ist die Supermancreme. Wenn du glaubst, dass du echt Power brauchst, dass du zu dir selbst stehst und richtig stark bist, dann nimmst du das“. Wohin gebe ich das? Auf das Handgelenk, und auf die Brust, wo Superman sein „S“ hat. Ideal haben die Kinder das selbst, damit sie nicht erst zur Mama gehen müssen. Vielleicht nehmen sie es, wenn sie zu den Freunden gehen, vor dem Kindergarten oder vielleicht brauchen sie es, bevor sie vor die Mama treten, wenn sie etwas „angestellt“ haben.

Zusätzlich arbeite ich mit Affirmationen, die das eigene Selbstbewusstsein stärken. Die eine ist gerade für Menschen, die das „Mutter Theresa Syndrom“ haben. Mal ehrlich – Sie würden Ihrem Kind nicht, bis es 18 Jahre ist, die Schuhbänder zubinden. Da kommt der

Punkt im Alter von 5 oder 6 Jahren, wo man sich Zeit nimmt und es den Kindern beibringt, die Schuhe selbst zu binden, denn wir wissen es ist eine wichtige Lernerfahrung. Interessanterweise übernehmen wir bei Gleichaltrigen so viele Aufgaben, die sie selber erledigen könnten, und nehmen anderen – wenn wir genau hinsehen – eventuell ihre Lernerfahrungen weg. Wenn Sie sich gerne für andere überengagieren, überlegen Sie mal, ob Sie evtl. anderen Lernerfahrungen wegnehmen. Dafür gibt es die hilfreiche Affirmation „Ich akzeptiere, dass andere Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen“.

Früher hab ich oft gesagt „Stellen Sie sich vor den Spiegel und sagen die Affirmationen“ – Wesentlich effektiver ist es, die Affirmationen aufzuschreiben. Sie organisieren sich ein Heft, gerne wie ein Schulheft, liniert, wie Sie wollen, und jede Affirmation wird 10 mal in der Früh geschrieben. Wie lange? Wir hatten eine Situation, in der ich jemandem gesagt hab „Schreib einen Monat“ und sie kam nach 6 Wochen und hat gesagt „Die ersten paar Wochen war’s super gut und dann fings wieder an.“ Da hatte sie aufgehört die Affirmationen zu schreiben. Also schreiben Sie so lange, wie Sie es brauchen. Für manche sind das vielleicht 3 Monate oder sogar mehr.

Die zweite Affirmation ist „Ich akzeptiere, dass andere meine Grenzen einhalten“. Es sieht ja immer so aus, als würden andere unsere Grenzen übertre-

ten, aber es liegt an uns, diese Grenzen festzusetzen. Deshalb: „Ich akzeptiere, dass andere meine Grenzen einhalten“. Wenn Sie mit diesen ätherischen Ölen und/oder den Affirmationen arbeiten, kann es sein, dass jemand an Tag 3 oder 4 zu Ihnen kommt und fragt „Ja, was ist denn mit Dir los?“, irgendwas ist anders, man kann nicht mehr so nahe kommen, jemandem eventuell nicht mehr so gut auf die Füße steigen. Da hat sich das Energiefeld einfach schon richtig gut aufgebaut.

Zähne werden von der Energetik her, vom Hals- und Wurzelchakra gestärkt. Beim Wurzelchakra geht es um Basis-themen, Existenzängste beispielsweise, und beim Halschakra um den Selbstausdruck. Hier gehört auch die Lüge dazu. Sie können das auch kinesiologisch nachmessen. Wir können anderen vielleicht was vormachen, aber uns selbst nicht. Da ist einfach das Halschakra abgebremst, bis man sich selbst (ernsthaft) diese Lüge vergeben hat. Wenn jemand verbal grob mit anderen ist, ihnen die Schimpfwörtertriade um die Ohren haut oder sie in Grund und Boden schreit – es wirkt sich immer auch auf den Redner aus.

Oder man möchte seinem Gegenüber unbedingt was, sagen, es steht so an, aber wegen Konfliktvermeidung nimmt man sich zurück und sagts eben nicht. Zum Reflektieren: Einen Konflikt mit einem anderen haben Sie zwei Stunden, zwei Tage oder Wochen, einen Konflikt

mit sich selbst, den können Sie lange mit sich rumtragen. Und ich appelliere da immer – verpacken Sie Ihre Botschaft nett irgendwie mit Schleifchen drum rum, aber um Himmels willen sagen Sie es!

Bei Zahnschmelzthemen von Kindern stellt man auch immer wieder mangelnden Selbstschutz fest, auch, dass Kinder sich nicht ausdrücken dürfen. Auch hier können sich Erwachsene oft wiederfinden, dass sie in dem Glauben sind, dass sie sich nicht so ausdrücken dürfen, wie sie möchten. Hier geht es um die Selbstliebe. Sie ist der Schlüssel zu jeder Selbstheilung. Ich muss mich selbst lieben und mir diesen Wert selbst geben, sodass ich diesen Wert auch nach außen hin repräsentiere.

Sie haben jetzt schon gesehen, die Psyche hat bei der Zahngesundheit eine absolut übergeordnete Rolle. Wenn Zahnschmerzen sich melden, kann es einfach sein, dass der Körper durch die Schmerzen zeigt, dass irgendwas nicht so läuft, wie es sein soll.

Wenn Zahnschmerzen auftreten: Gehen Sie mal die letzten 24 Stunden durch: Wo haben Sie gegen sich selbst gehandelt oder etwas gesagt, das gegen Sie gerichtet war? Haben Sie irgendwo zugesagt, wo Sie jetzt denken „Ich weiß gar nicht, wie ich das managen soll“? Das kann auch ein Grund sein, warum Zähne sich melden. In dem Moment, wo das korrigiert wird, kann der Körper relativ

schnell wieder in die Regulation gehen. Bleiben wir beim Umzug: Sie haben der Freundin zugesagt, beim Umzug mitzuhelfen. In dem Moment, wo Sie zugesagt haben, kam schon so ein „komisches Gefühl“ und dann ging es schon los mit den Zähnen. Idealerweise, nachdem Sie es erkannt haben, schieben Sie es nicht auf die lange Bank „nächstes Mal mache ich es anders“ (echt?), sondern regeln das SOFORT. Ein Anruf, „Du, es geht gerade wirklich nicht“. Auf alle Fälle: Das ist die beste Möglichkeit, um solche Themen aus der Welt zu schaffen. Die Zähne haben enorm viel mit unserem Biss zu tun, wieviel Biss wir in unserem Leben haben. Die Psyche spielt eine sehr sehr große Rolle, eine übergeordnete Rolle. Die berühmten Sünden gegen unsere Zähne sind, wenn wir nicht in unserer Kraft sind und nicht in unserer Stärke. Die Botschaft von den Zähnen ist einfach, dass wir zu uns selbst stehen sollen. Sie wünschen, dass wir ein gesundes Selbstbewusstsein haben und wirklich in unserer Kraft sind.

Der Weg zu selbstbestimmter Zahngesundheit ist ein Weg von Mineralisieren und Selbstliebe. In der Liebe achten wir auf unseren Körper, geben ihm nur das Beste und stehen zu uns selbst in jeder Situation. Behandeln Sie sich selbst wie Ihren besten Kunden!

NACHWORT

Nehmen Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit in Ihre eigenen Hände. Schreiben Sie täglich auf was Sie essen und wie Sie sich fühlen.

Sie werden überrascht sein, was Sie über Ihre Gesundheit und Ihre Ernährung herausfinden.

Die Natur hat den Menschen mit einem vollkommenen Gebiss ausgestattet – einem Meisterwerk.

Zahngesundheit hat viel mit Selbstwert und Selbstbewusstsein zu tun. Wenn einem seine 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 entscheidend, jetzt zu

100 Prozent mit sich selbst im Reinen zu sein. Zähne sollten geschützt werden. Der Preis für eine gesunde Ernährung und effektives Stressmanagement sind minimal, verglichen mit den Kosten für Zahnbehandlungen und dem unschätzbaren Wert allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

Mit zahnfreundlichen Grüßen

Maria Kageaki

www.mariakageaki.com

www.zahngesundheitssymposium.info

Für detaillierte Beratungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte können Sie telefonische Beratungen buchen. Details: www.mariakageaki.com/Information

Bildquellenverzeichnis (Adobe Stock):

S. 3 (106815012) karandaev / S. 5 (62525609) Subbotina Anna / S. 7 (110064689) viperagp / S. 10 (123927182) BigBlueStudio / S. 14 (180004845) marilyn barbone / S. 16 (144854018) rh2010 / S. 17 (121640794) Oksana_S / S. 21 (190014973) Stanislav Ostranitsa

BEZUGSQUELLEN

Einbüschel-Zahnbürste

Superweiche Zahnbürste
von solo-med oder Curaprox

Interdentalbürsten

Zahnseide

Kokosöl BIO

MSM mit Vitamin C

Pulvin

Grüne Lichtkraft

Spirulina Presslinge

Grüne Mineralerde oder Heilerde oder
Zeolith

Magnesium-Präparat

Vitamin D und Vitamin K2

Mundspülung (optional)

Zahnpasta ohne Sodium Lauryl Sulfat

Ätherisches Öl Valor

Viele Produkte findest Du auf
www.lkh-gesundleben.de – Mit dem
Gutscheincode „Lichtkraft“ gibt es für
Dich 10 % Rabatt auf viele Produkte
bei jedem Einkauf

Hochwertige Ätherische Öle und
meine Gesundheits Community
www.mariakageaki.com/bestellen