



Gesundheit und Umweltschutz kann bereits im Mund beginnen

Hätten Sie gedacht, dass Sie auch hier Einiges für die eigene Gesundheit und den Umweltschutz würden tun können?

Für das eigene, positive Körper-Empfinden war es von besonderer Wichtigkeit, was sich bereits im Mund, der Pforte des Körpers abgespielt hatte.

Was hier vor sich ging, war letztendlich die Basis, was im Inneren daraus gemacht werden konnte und woraus der Körper aufgebaut wurde.

Ihr Magen, Ihr Darm und daraus resultierend auch Ihr Blut, könnten durch ein bewusstes Verhalten geschont und gekräftigt werden. Unser Wohlergehen hatte bereits in unserem Mund, dem ersten Verdauungsorgan begonnen.

Was würden Sie hier tun können?

Zuerst könnten Sie darauf achten:

1. Was esse ich?

am Besten: Unverpacktes

am Besten: aus der Region

am Besten: so natürlich und frisch wie möglich

am Besten: aus biologischem Anbau

am Besten: ohne künstliche Spritz- und Düngemittel (Pestizide, Herbizide, Fungizide)

am Besten: ohne gentechnisch veränderte Zusätze

am Besten: ohne künstliche oder Natur-identische (das waren künstliche) Zusatzstoffe

am Besten: der Jahreszeit entsprechend

am Allerbesten: aus dem eigenen Garten !

Lieber weniger, dafür von bester Qualität

2. Wie esse ich ?

Nehme ich mir Zeit zum Essen?

Am Vorteilhaftesten wäre es, jeden Bissen 20-30 Mal zu kauen, dadurch wird die Nahrung gut eingespeichelt und erhält die ersten Verdauungs-Enzyme mit auf den Weg. Enzyme, die nur in der Mundhöhle verfügbar sind .

Diese Geduld würde sich beim weiteren Verdauungs-Vorgang sehr bezahlt machen und es könnte mit etwas Ausdauer zur Gewohnheit werden.

Was die Zähne durch hastiges Essen an Kauarbeit nicht leisten konnten, war für dem Magen nicht nachholbar, denn er hatte keine Zähne zum Zerkleinern.

Wird beim Kauen ruhig geatmet, dann können über den Gaumen auf kürzestem Wege die Geschmacks-Informationen an das Gehirn weitergeleitet werden, die die entsprechend benötigten Magensäfte in Bewegung setzen werden.

Einen großen Einfluss hatte die Verfassung des Gemütes auf die Verarbeitung der Speisen genommen.

Vorteilhaft wäre es, mit sonnigem Gemüt zu speisen !

Mit Wut oder Zorn im Bauch wird die Nahrung schwer verdaulich und im Magen liegen bleiben.

Durch "Schlingen" war der Magen vor große Probleme gestellt worden, da die Zersetzung des Speisebreies infolge der größeren Brocken entsprechend länger dauerte. Eine solche, ständige Überforderung hatte sich dann im Weiteren auch nachteilig auf den Darm und sein Milieu sowie auf die gesamte Verdauung ausgewirkt.

Dem Darm wurde die Aufgabe erteilt, zu entscheiden, was in den Körper (Blut) hineingelangen sollte und was auszuscheiden war. Sein ordnungsgemäßes Funktionieren brachte starke Immunkräfte und Gesundheit.

Ein bekanntes Sprichwort hatte es wie folgt zum Ausdruck gebracht:

"Im Darm sitzt der Tod" - ich würde sagen: "Im Darm entscheidet das Leben"

Doch nun zu den Zähnen:

Schlechtes Kauen sowie das Essen von bereits stark zerkleinerter (breiiger) Nahrung machte im wahrsten Sinne des Wortes die Zähne **FAUL**.

Werden die Zähne und bereits auch die Milchzähne der Kinder gepflegt wird Freude aufkommen.

Ich hatte mir mit meinen Kindern einen Spaß daraus gemacht - wir putzten gemeinsam und betrachteten danach die Glitzer-Sternchen im Spiegel.

Beim Knabbern von naturbelassenem Gemüse oder Obst werden die Zähne selbständig gereinigt und das Zahnfleisch wird straff und stark.

Wissenschaftler hatten vor Jahrzehnten herausgefunden, dass durch intensives Kauen auch der Geist aktiviert wird.!



Zur Zahnbürste:

Am Besten wird sich eine Zahnbürste gem. Ihren persönlichen Bedürfnissen bewähren.

Wer sich für "strammes" Zahnfleisch begeistern kann, der wird eine festere Zahnbürste auswählen.

Eine Umstellung könnte auch langsam vorstattengehen, durch z.B. täglichen Wechsel von verschiedenen harten bis weicheren Zahnbürsten., wenn das Zahnfleisch noch nicht so stabil war.

Durch eine feste Zahnbürste wird ein besserer Massage-Effekt erzielt, der sich sehr positiv auf den Zahnhalte-Apparat auswirkt.

Wer sich eine Bürste aus Naturborsten besorgt, mit auswechselbaren Köpfen, der vermeidet dadurch das Anwachsen des Plastik-Müll-Berges.

Natur-Borsten waren erfahrungsgemäß keimfreier als Kunststoff-Borsten.

Der Kopf sollte alle 1-2 Monate gewechselt werden.

Ein Tipp:

Wenn Sie mit ihrem Finger über Ihr Zahnfleisch reiben, und es die Struktur einer Orangenschale zeigt, dann ist es optimal und gesund !!

Empfehlung zur Pflege der Zähne:

Putzen Sie die Zähne innen und außen mit kreisenden Bewegungen.

(Rauf und runter bzw. quer schiebt lediglich die Speisereste hin und her.)

Putzen Sie »wenn möglich« nach jeder Mahlzeit und am Wichtigsten:

abends vor dem Ins-Bett-gehen.

Bürsten Sie auch sanft Ihre Zunge.

-Übung macht den Meister-

Die Zahncreme:

Auf diese wäre ein besonderes Augenmerk zu lenken, denn hier hatte es Angebote gegeben, die bereits im Mund solch zahlreiche Irritationen hervorbrachten, dass alles Nachfolgende ebenso irritiert worden war.

Viel Schaum, künstliche Quell- (Glycerin), Aroma- und Farbstoffe -häufig scharf und beißend- sowie künstliche Stabilisatoren, Emulgatoren und Antioxidantien die in den Mund genommen wurden, wirkten bereits über die schon erwähnte, hochempfindsame Aufnahme über den Gaumen und die dadurch ausgelösten Gehirnbefehle irritierend auf den gesamten Verdauungstrakt und somit auf den ganzen Körper ein.

Besonders bedenklich war dabei das **FLUOR** gewesen, zu dessen Auswirkungen es inzwischen zahlreiche Bücher und Veröffentlichungen gegeben hatte.

Es hatte weder in Zahncremes noch in Salz etwas zu suchen und entsprach einer schleichenden Körper-Vergiftung.

Wählen Sie eine Zahncreme so natürlich wie möglich. - wenn möglich aus dem BIO-LADEN.

Kreide oder feinste, grüne Tonerde, natürliche Kräuterzusätze und andere natürliche Zutaten stören den Verdauungs-Ablauf nicht. Sie sind NATUR sowie wir auch.

Ganz hervorragend hatte sich hierbei eine basische Zahncreme mit „Effektiven Mikroorganismen“ (nach Prof. Higa, Japan). Bewährt. Sie wirkte Fäulnis-, Entzündungs- und Abbauprozessen entgegen und vermied die Bildung von Ablagerungen (Zahnstein usw.).

Selbst wenn größere Mengen solch einer Zahncreme von Kindern geschluckt wurde, war dies unbedenklich. Sie stammte von der Firma BIOEMSAM aus Österreich.

Mittlerweile hatte ich noch eine natürlichere und kostengünstigere Lösung gefunden und ausprobiert, die Dr. Walter Mauch empfohlen hatte.

Er war Schulmediziner, hatte eine Fachausbildung in Orthopädie, Traumatologie, Chirotherapie, Naturheilverfahren, und Sportmedizin und war zudem Autor des bekannten Buches "Die Bombe unter der Achselhöhle"

Er hatte eine Quelle für reine, feine Schlämmkreide ausfindig gemacht und kombinierte diese mit Himalaya-Salzsole:

Dosierung Schlämmkreide:

auf die angefeuchtete Zahnbürste einen kleinen Löffel (ich hatte mir ein Löffelchen aus der Eisdiele aufgehoben) Schlämmkreide und nach Anweisung : [Pflege der Zähne](#) die Zähne putzen.- kurz ausspülen. Was im Mund verblieb, half zum Binden unerwünschter, anderer Stoffe, z.B. aus Quecksilber-Füllungen .

Die Schlämmkreide kann bestellt werden bei: www.honigmann-shop.de

dort wurden verschiedene Mischungen angeboten, z.B. mit Propolis, Zeolith oder Bentonit.

Dosierung Salzsole:

Mit Himalaya-Salz eine gesättigte Sole zubereiten

(Salzklumpen in Wasser legen und warten, bis sich Restsalz am Boden des Gefäßes absetzt.

War dies nicht der Fall, wird noch mehr Salz benötigt)

½ TL Sole in ½ Becher mit Wasser und kräftig im Mund hin- und her bewegen (fletschern)

Dr. Mauch die Anwendungen im Wechsel

Dr. Mauch schwor auch auf das Ölziehen mit z.B. Olivenöl

Eine Ölziehkur würde unter REZEPTE/Natürliche Kuren auf meiner Homepage zu finden sein.

Munddusche:

Eine Errungenschaft, die ich nicht mehr missen möchte.

Wer mit leicht entzündetem Zahnfleisch zu tun hatte oder mit Zahnfleischtaschen, für den war sie **DIE** Lösung ! Alle kleinen Körnchen oder Restchen konnten ganz einfach mit einem regulierbaren Wasserstrahl entfernt werden bei gleichzeitiger Massage des Zahnfleisches.

Besonders geeignet auch für Kinder die kieferorthopädische Konstruktionen im Mund haben.

Ein sehr gutes und starkes Gerät mit jahrzehntelangem auch professionellem Einsatz war die Munddusche der Firma WATERPIK, zu beziehen hier:

<http://www.waterpik.de/>

So, und nun hatte ich Sie vielleicht dazu animieren können, darauf zu achten, was Sie in den Mund nehmen, denn dann könnten Sie nicht nur für sich SELBST >Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele<, sondern auch gleichzeitig der Natur etwas Gutes tun.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei !

Irene Hermeth

www.selbstheilungstreff.de