

Ernährung

Wie immer, wenn es um unser Wohlbefinden geht, ist auch für unsere Zahn- und Mundgesundheit eine ausgewogene, vollwertige Ernährung wichtig.

Calcium ist eines der wichtigsten Nährstoffe für unsere Zähne, dieser Mineralstoff trägt dazu bei, den Zahnschmelz stark zu halten. Dunkelgrünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli und Spinat sind reich an Calcium. Ebenso Tahin (Sesammus), Milchprodukte wie Joghurt und Käse und calciumreiches Mineralwasser sind gute Calciumquellen. Wichtig zu wissen: die Absorption von Calcium in unserem Darm hängt von unserem **Vitamin D** Spiegel ab.

Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Karotten und Sellerie haben eine natürliche Reinigungswirkung auf die Zähne. Durch das Kauen auf diesen Lebensmitteln wird der Speichelfluss angeregt und die Zähne werden von Plaque und Essensresten befreit.

Petersilie

Petersilie hilft durch seinen hohen Chlorophyllgehalt und die enthaltenen ätherischen Öle gegen Mundgeruch.

Rezept für einen Petersiliensalat mit Bulgur

¼ Tasse Bulgur	6 EL Olivenöl
2 Bund frische Petersilie gehackt	6 EL Zitronensaft
6 Stück Tomaten	Salz nach Geschmack
3 Stangen Frühlingszwiebeln	Pfeffer nach Geschmack
2 TL frische Minze	

Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Petersilie und die Minze kleinhacken. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln sehr klein schneiden. Alle Zutaten zusammengeben und durchmischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.



Buchtipp



Willst du dich umfassend über die Möglichkeiten einer biologisch ganzheitlichen Zahnmedizin informieren, empfehlen wir dir die Lektüre von „Die geheime Kraft der Zähne“ von Dr. med. dent. Alexander Neubauer aus dem Riva Verlag.

Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

www.puravita.de
beratung@puravita.de
Beratung: +49 (0)8143 959501



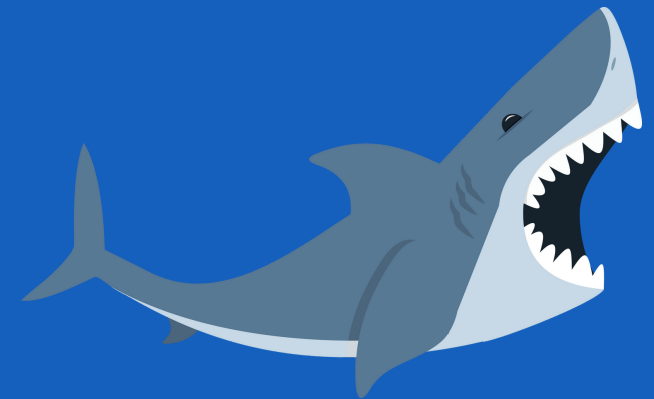
Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in oder Therapeuten/in

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de
Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Mund Raum



was natürlich gut tut

Allgemein



Gerne vergisst man im Alltag sich mit der Gesundheit seines Mundraumes zu beschäftigen. Dabei würde sich das durchaus lohnen. Weiß man doch heute durch viele Studien, dass bei der Entstehung von Beschwerden und Krankheiten der Mundraum und die Zähne eine große Rolle spielen. Ehrlich und nicht nur historisch gesehen, wie kommt man auf die Idee hochgiftiges Quecksilberhaltiges Amalgam im Mundraum zu verarbeiten, mit dem Glauben der Nutzen sei größer als der Schaden. Gott sei Dank gibt es endlich ein Einsehen: **Ab 1. Januar 2025 wird Amalgam als Zahnfüllung in der EU verboten.** Leider gibt es aber auch genügend Menschen, die Gold oder Titan nicht so gut vertragen. Ganz zu schweigen von denen, die nach Zahnextraktionen (v.a. der Weisheitszähne) Beschwerden im Kiefergelenk oder Schulter-Nackenbereich entwickeln oder sogar Gemütsveränderungen. Was können wir uns und dem Mundraum auf natürliche Weise Gutes tun? Vielleicht lohnt sich doch auch mal eine Beratung bei einem Zahnarzt für biologische Zahnmedizin....

Basispflege



Verwende mit deiner Zahnpasta das traditionelle und von Natur aus mineralienreiche und entzündungshemmende **Miswakpulver**. Benutze weiterhin auch für eine bessere Hygiene zwischen den Zähnen eine **Zahnzwischenraumbürste** und bei Beschwerden, Reizungen oder Zahnfleischentzündungen im Mundraum das durch natürliche Kräuterauszüge entzündungshemmende **PuraVita Dento Spray**.

[Was ist Miswak](#)

Basis Nährstoffe

neben der allgemeinen Basispflege haben sich als Grundlage für eine gute Mund und Zahngesundheit v.a. **Vitamin D3 Tropfen von St. Helia** und die **Sango Meereskoralle** bewährt. Diese enthält neben 24 % Calcium und 11 % Magnesium weitere 70 Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese sind im organischen Verbund von sehr hoher biologischer Verfügbarkeit.

[Was ist Sango](#)

Zahnextraktion

mit der Einnahme von **Gerstengraspulver** verbesserst du die Wundheilung deutlich und sorgst dafür, dass Rückstände aus Betäubungsmitteln und Medikamenten schnell aus dem Körper gelangen. Bei eventuellen Schmerzen nach der Extraktion nimm **PuraVita Trauma Tinktur** oder wenn du Homöopathie bevorzugst **Arnica Globuli D6** von DHU, drei mal täglich fünf Globuli für fünf Tage.

Kaugummi

Umfangreiche Studien belegen die gute Wirkung von zuckerfreien Xylitol Naturkaugummis auf die Mund- und Zahngesundheit. Nicht nur bei der Kariesprophylaxe hast du mit den plastikfreien **XyliVita Naturkaugummis** eine einfache Möglichkeit viel für dich zu tun.



Verband

Auf den Seiten des **BNZ, dem Bundesverband der naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland e.V.**, findest du auch einen Zahnarzt bzw. eine Zahnärztin für biologische Zahnmedizin in deiner Nähe.

www.bnz.de

Mundgeruch



Verwende zusätzlich zur Basispflege über einen längeren Zeitraum das **PuraVita Dento-Spray** und zwei mal täglich 1 Teelöffel **Gerstengraspulver**.

Auch die **XyliVita Kaugummis** können hier hilfreich sein. Stellt sich nach einer gewissen Zeit kein Erfolg ein, solltest du dich auf Zahn- bzw. Mundraumherde beim Zahnarzt untersuchen lassen.

Amalgam

Amalgam hat in einer nachhaltigen und zukunftsorientierten Zahnmedizin keinen Platz mehr. Zu groß sind die Schäden die damit am Mensch und in der Natur angerichtet wurden. Hast du noch Amalgamfüllungen bzw das Gefühl noch Rückstände davon im Körper zu haben, dann lasse dich bzgl. einer Amalgamsanierung und Ausleitung gut beraten. Fülle vor einer Sanierung deine Mineralienspeicher mit hochwertigen Produkten auf. Aus der Praxis empfehlen wir **Mikro Synergy Plus Premium**. Zur Ausleitung der belastenden Stoffe nach der Behandlung haben sich **Gerstengraspulver, Spirulina pacifica Hawaii** und die **PuraVita Alba Tinktur** bewährt.

[Ausleitungsprotokoll](#)

Osteopathie

Sowohl bei Beschwerden im Mundraum als auch im Kiefer- und Nackenbereich kannst du dich osteopathisch unterstützen lassen. Hier findest du hilfreiche und gut ausgebildete Osteopathen:

V.O.D.: Verband
der Osteopathen Deutschland e.V.
www.osteopathie.de