



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Februar 2014

Eine Kur zur Verbesserung der Zahngesundheit

Der Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand von Zähnen und Zahnfleisch und der gesundheitlichen Situation des gesamten Organismus ist eine sehr gut dokumentierte Tatsache. In meiner Beratungspraxis habe ich immer wieder erlebt, wie z. B. die Entfernung toter oder wurzelbehandelter Zähne spontane Heilungen von Krankheiten nach sich zogen. Durch meine Zusammenarbeit mit Dr. Michael Margolis in Phoenix/Arizona, USA, konnte ich von einigen Fällen von Menschen erfahren, die mit multipler Sklerose diagnostiziert wurden und bei denen nach der Entfernung von wurzelbehandelten Zähnen alle Krankheitssymptome dauerhaft verschwanden. Auch bei kariösen Zähnen können erhebliche Nachteile für die organische Gesundheit entstehen. So konnte bereits Dr. Weston Price um 1925 aufzeigen, dass eine Angina Pectoris nur bei einem gleichzeitig vorhandenen kariösen Befund einsetzt.

Unter den Maßnahmen zur Verbesserung der Zahngesundheit ist die Reduktion bzw. der Verzicht auf raffinierten Zucker von vorrangiger Bedeutung. Der Streptococcus mutans ist das wichtigste Karies verursachende Bakterium und es kann sich bei einer Zufuhr von raffiniertem Haushaltszucker richtig gutgehen lassen. Selbst raffinierter Fruchtzucker, der wahrlich auch keine Segnung für die menschliche Gesundheit ist, reduziert das Kariesrisiko im Vergleich zu Saccharose, dem Haushaltszucker, der aus einem Molekül Traubenzucker und einem Molekül Fruchtzucker besteht. Grüne Smoothies und rohe gesättigte Fette sowie im Winter eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D3 sind sinnvolle Maßnahmen, die es dem Körper erleichtern, neues Dentin in den Zähnen zu produzieren. Auch wenn unter Rohköstlern immer wieder gern verbreitet wird, dass man ungewaschene Wildkräuter und Gemüse essen solle (weil die angeblich Vitamin B12 enthalten, was ein fragwürdiges Argument ist), so kann Sand in der Rohkost dazu beitragen, dass Zähne abgekaut werden. Dieses Phänomen betrifft eher die für uns unsichtbare Rückseite unserer Vorderzähne und dafür muss die Rohkost keineswegs so viel Sand enthalten, dass dies durch Knirschen beim Essen spürbar wird. Meiner Meinung nach ist es sinnvoller, Wildkräuter und Gemüse von Sand zu befreien und bei Bedarf Vitamin B12 durch

eine gelegentliche Lutschtablette zu ergänzen, als auf ein paar B12-Spuren durch Tierfäkalien zu hoffen.

Die Anwendung der Kur

Um Zähnen und Zahnfleisch einen Schub in eine gesündere Richtung zu verpassen, empfehle ich, 100 Tage lang folgende Kur durchzuführen:

- Morgens wird zunächst die Zunge mit einem entsprechenden Zungenschaber gereinigt und der Mund mit warmem Wasser ausgespült. Dann folgt ein 10-minütiges Ölziehen mit 1 Esslöffel Kokosöl. Ich halte für dieses Zweck Kokosöl für sinnvoller als Sonnenblumenöl, weil gesättigte Fettsäuren eine bessere entgiftende Wirkung für fettlösliche Toxine aufweisen, als die Omega-6-Fettsäuren, die im Sonnenblumenöl hauptsächlich vorkommen. Nach dem Ölziehen wird der Mund gründlich ausgespült und die Zähne werden mit einer fluorfreien Zahnpasta geputzt.
- Zweimal am Tag nimmt man einen ½ Teelöffel Xylitol und ½ Teelöffel Happy Brain Sun in den Mund, ohne zu schlucken. Die Mischung aus Xylitol und Happy Brain sollte so lange im Mundraum wirken, bis sie von allein durch die Mundschleimhaut resorbiert wird.

Die Mischung aus Xylitol und Happy Brain Sun bildet eine hervorragende Synergie zur Verbesserung der Gesundheit im Mundraum. Wenn Xylitol im Speichel aufgelöst wird, versucht der Streptococcus mutans, diese Substanz so zu verwerten, wie er es sonst mit Zucker tut. Doch verhungert die Bakterie, denn Xylitol ist chemisch gesehen gar kein Zucker und somit für solche Organismen ohne jeden Nährwert. Schon vor 40 Jahren konnte in Finnland durch die sogenannten Turku-Zuckerstudien nachgewiesen werden, dass ein Ersatz von Haushaltszucker durch Xylitol das Kariesrisiko um 85 Prozent reduziert. Einziger Nachteil von Xylitol ist der Umstand, dass größere Mengen abführend wirken können. Daher ist die Anwendung im Mund mit einiger Verweildauer sinnvoller, als eine Einnahme größerer Mengen, die nur kurz zum Kauen von Speisen im Mund verweilen. Happy Brain Sun ergänzt die Effekte von Xylitol dadurch, dass es den Speichel basisch macht und mit anti-entzündlichen Eigenschaften, wie sie durch Cordyceps Sinensis und Kurkuma bewirkt werden, das Zahnfleisch gesundheitlich unterstützt. Führt man diese Kur 100 Tage lang durch, so kann eine positive Wirkung auf Zahnfleisch und Zähne erwartet werden.