

## Ayurvedische

# MORGENROUTINE

und

# ZAHNPFLEGE

**Text:** Sarah Hinrichs

Wussten Sie, dass sich besonders über Nacht sehr viele Schlacken, Giftstoffe, Bakterien und Viren in Ihrer Mundhöhle ablagern? Über Nacht ist unser Speichelfluss gering und unsere Mundhöhle bietet einen idealen Wohnort für unsere kleinen Mitbewohner!

Als Verlängerung des Magen-Darm-Traktes ist unsere Mundhöhle Ein- und Austrittspforte. Und das können Sie sich zunutze machen, indem Sie mit Ihrer täglichen Mundhygiene am Morgen die über Nacht abgelagerten Rückstände – im Ayurveda nennt man diese „Ama“ – aus Ihrem Körper herausbefördern.

Besonders effektiv ist dabei ein ayurvedischer Zungenreiniger aus Metall. Sie können aber auch einen Teelöffel verwenden. Reinigen Sie Ihre Zunge nach dem Aufstehen sanft. Danach nehmen Sie einen Teelöffel Kokos- oder Sesamöl und ziehen das Öl fünf bis zehn Minuten zwischen Ihren Zähnen hin und her. Anschließend geben Sie es in ein Taschentuch und ab damit in den Müll.

Das sogenannte Ölziehen ist effektiv, um Bakterien aus der Mundhöhle zu entfernen, es löst Verfärbungen und bindet Giftstoffe. Und noch besser, es ist sanft zu den Schleimhäuten, sorgt für einen frischen Atem und ist absolut gut zu Ihrem Mikrobiom – Ihrer ganz persönlichen und wichtigen Bakterienkomposition.

# Tipp

MEHR TIPPS VON SARAH UNTER:

[www.balanceyoursmile.de](http://www.balanceyoursmile.de) und  
[www.instagram.com/balanceyoursmile](https://www.instagram.com/balanceyoursmile)

## KONTAKT

**Sarah Hinrichs**

Zahnärztin, ausgebildete  
Yoga-Lehrerin und Ayurveda-  
Gesundheitsberaterin, Bloggerin

Infos zur Autorin





# Itis-Protect®

Zum Diätmanagement  
bei Parodontitis

*„Mit Itis-Protect können Entzündungen des  
Zahnhalteapparates effektiv bekämpft werden.“*

Wiebke Volkmann, Geschäftsführerin hypo-A GmbH

## Itis-Protect® wirkt – bei beginnender und chronischer Parodontitis

**60 % entzündungsfrei in 4 Monaten**

- ✓ unterstützt ein gesundes Mikrobiom
- ✓ trägt zur Regeneration von Gewebe bei
- ✓ reduziert Parodontitis-bedingten Zahnverlust
- ✓ stabilisiert das Immunsystem



IP-df 2021

Infos anfordern auf [hypo-a.de/infos](http://hypo-a.de/infos)  
oder per Fax +49 (0)451 30 41 79

Praxisstempel

hypo-A GmbH, [www.hypo-a.de](http://www.hypo-a.de)  
Tel. +49 (0)451 307 21 21, [info@hypo-a.de](mailto:info@hypo-a.de)

[www.itis-protect.de](http://www.itis-protect.de)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nicht zur Verwendung  
als einzige Nahrungsquelle geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.