

## **Schönheit geht durch den Magen und zeigt sich an den Zähnen**

Viele Lebensmittel finden Verwendung als Kosmetika. Aber wir können sie auch einfach essen und so unserem Körper von innen heraus zu Schönheit und Gesundheit verhelfen.

Mineralstoffe und Spurenelemente wirken gemeinsam mit den Vitaminen – ohne die sie praktisch nutzlos für uns sind – in den Knochen, im Gewebe, in Muskeln, Blut und Nervenzellen. Der Organismus kann sie, im Gegensatz zu manchen Vitaminen, nicht selbst herstellen, sondern muss sie mit der Nahrung zu sich nehmen. Beide zusammen – Vitamine und Spurenelemente – sind wichtige Faktoren für schöne Haut, kräftige Haare und Nägel und gesunde Zähne.

Gerade den Zähnen wird seit einiger Zeit vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Es wird gebleicht oder gebleicht, was das Zeug hält, denn ein schönes Lächeln öffnet Türen und Tore. Aber nicht nur das. Den ganzen Tag über – und oftmals auch in der Nacht (Zähneknirschen!) – haben unsere Zähne Kontakt miteinander. So üben sie auch einen grossen Einfluss aus auf Kiefergelenke, Wirbelsäule und Becken. Die ganzheitliche Zahnheilkunde berücksichtigt die Zusammenhänge zwischen der Zahnstellung und dem Gesamtorganismus. Uralte Erkenntnisse der Naturheilkunde weisen schon seit langem darauf hin, dass eine enge Vernetzung zwischen Zähnen und den anderen Organen besteht. Sie ziehen sogar eine direkte Verbindung zwischen den einzelnen Zähnen und bestimmten Körperstellen.

Für eine zahngesunde Ernährung gilt es einige wenige, aber wichtige Punkte zu beachten:

Zucker in jeder Form sollte weitgehend gemieden werden. Wenn Süßes, dann selten und keinesfalls in kleinen häufigen Portionen. Danach Zähne putzen.

Nichts zu Heisses oder zu Kaltes an die Zähne heran lassen.

Nach sauren Speisen zehn Minuten mit dem Zähneputzen warten.

Für eine ausreichende Speichelproduktion sollte genügend getrunken werden (bevorzugt Wasser und ungesüsste Tees).

Nicht ausschliesslich weiche Speisen aufnehmen, sondern den Kauapparat durch knackige Zubereitung trainieren.

Viele Lebensmittel wie Käse, Vollkornprodukte und Salat enthalten wertvolle Bausteine für gesunde Zähne. Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse etc. enthalten einen hohen Kalziumanteil. Dieser Mineralstoff härtet den Zahnschmelz und macht ihn resistent gegen Karies. Vollkornbrot und rohes Gemüse haben beim Kauen einen Massage-Effekt. So wird das Zahnfleisch gestärkt und der Speichelfluss angeregt. Der Speichel neutralisiert die Säuren, die mit dem Essen aufgenommen werden und unsere Zähne angreifen. Erdbeeren wiederum sind wahre Bleaching-Produkte. Ihre gelben Körner haben einen natürlichen Reibungseffekt und helfen, Beläge zu entfernen.

### **Gemischter Salat in Joghurt**

stärkt Ihre Zähne zweifach: erstens durch den hohen Kalzium-Anteil des Joghurts und zweitens durch den Massage-Effekt des rohen Gemüses.

#### Zutaten:

3 Tomaten  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Garam Masala  
2 Zwiebeln  
1 Salatgurke  
5 Esslöffel Wasser  
1 Teelöffel Chiligewürz  
400 Gramm Joghurt  
1 Esslöffel Koriandergrün

#### Zubereitung:

- Joghurt mit dem Wasser glatt rühren
- Zwiebeln fein würfeln. Tomaten und Gurke putzen, waschen und klein schneiden. Mit dem Joghurt vermischen
- Danach Chiligewürz, Garam Masala und Salz darauf streuen, sorgfältig untermischen und mit den Korianderblättern garnieren