INGENIEURBÜRO FÜR WASSERIONISIERUNG
INH.: YASIN AKGÜN, DIPL.-ING. TU MÜNCHEN
FRAUNHOFERSTR. 13 RGB. - 80469 MÜNCHEN
OFFEN: MO. BIS FR. 12 - 20 UHR, ODER N.V.

AQUA CENTRUM MÜNCHEN

TEL. + 49 (0) 89 242 688 00
FAX + 49 (0) 89 238 890 43
WASSER@AQUACENTRUM.de
www.AQUACENTRUM.de

Ganzheitliche Zahnpflege

Kennen Sie das auch? Sie wachen morgens neben Ihrer Liebsten bzw. Ihrem Liebsten auf und würden ihr/ihm am liebsten einen Kuss geben, trauen sich jedoch nicht, weil Sie sich selbst vor dem üblen Geschmack ekeln, den Sie in Ihrem eigenen Mund schmecken. Aber wie kann das sein fragen Sie sich. Sie hatten sich doch vor dem Schlafengehen noch gründlich die Zähne geputzt und danach nichts mehr gegessen.

Zähneputzen allein reicht nämlich nicht aus, um die Zähne und die Mundhöhle sauber zu halten. Im Folgenden möchte ich mehrere Eckpfeiler für gesunde Zähne und ein schönes Lächeln erläutern.

Neben dem täglichen Zähneputzen am Abend und Morgen gehört zu einer ganzheitlichen Zahnpflege ebenfalls das Reinigen der Zahnzwischenräume mittels Zwischenraumbürsten oder Zahnseide. Denn das alleinige Zähneputzen reicht lange nicht aus, um Essensreste und damit die Grundlage für Karies, Parodontose und üblen Mundgeruch zu beseitigen. Schließlich machen die Zahnzwischenräume fast 33% der Zahnflächen aus, die mit einer Zahnbürste nicht erreicht werden können.

Dazu bedarf es der gezielten Reinigung mit Zahnseide oder mit einer Zwischenraumbürste, die auch hartnäckig festsitzende Essensreste vom letzten Steak oder Salat problemlos aus den Zwischenräumen entfernen und so effektiv der Zahnfäule vorbeugt.

Fast ebenso wichtig ist es, die Zunge täglich nach jedem Zähneputzen vom Zungenbelag zu befreien. Wurde die Zungenhygiene bisher in der westlichen Welt fast stiefmütterlich vernachlässigt, so findet der Ruf der Zahnärzte nach einer gezielten Zungenhygiene ein immer lauter werdendes Echo. Letztlich nützt die Reinigung der Zähne mit ihren Zahnzwischenräumen reichlich wenig gegen üblen Mundgeruch und schädliches Bakterienwachstum, wenn man den weißlich bis gelblich-grünen Zungenbelag aus Bakterien und feinen Essensresten nicht täglich wirksam entfernt, der sich immer wieder von Neuem auf der Zunge bildet. Dies gelingt am Besten mit einem Zungenschaber, dem man mehrmals sanft vom Zungengrund bis zur Zungenspitze zieht und dabei die Zunge vom Bakterienteppich wirksam befreit. Diese Praxis ist nach der Ayurvedalehre in Indien schon lange Gang und Gebe und gehört zur täglichen Reinigung genauso dazu, wie das Händewaschen und verhindert gemeinsam mit den anderen genannten Punkten, die Entstehung von Karies, Zahntaschenbildung und hässlichem Zahnfleischrückgang oder kann schon bei der Zurückbildung von vorhandener Parodontose helfen.

Um die Zähne zusätzlich zur täglichen Putzroutine noch aufzuhellen und Verfärbungen zu entfernen bietet sich die vorhergehende Ölziehmethode nach Prof. Karach an, die ich in der nachfolgenden PDF detailliert beschrieben habe. Abgesehen von der zahnaufhellenden Wirkung bietet sich durch die Ölziehpraxis eine wirksame Methode zur Entgiftung des Körpers von Toxinen und Mikroorganismen über die Mundhöhle, doch dazu mehr im nachfolgenden PDF.

Abgerundet wird die tägliche Zahnhygiene durch Spülung des Mundes mit leichtsaurem Wasser aus Ihrem Wasserionisierer, welches antiseptisch wirkt und hier (klick für PDF) genauer beschrieben wird und der daran anschließenden täglichen Einnahme von Xylitol. Xylitol ist ein natürlicher Süßstoff, der aus Baumrinden gewonnen wird und 1000fach süßer als normaler Haushaltszucker ist, jedoch nicht die verehrende Wirkung auf unsere Zähne hat, sondern die Vermehrung von Kariesbakterien wirkungsvoll hemmt und gleichzeitig eine zahnschmelzstärkende Eigenschaft hat. Xylitol gibt es als loses Pulver oder auch in Form von Bonbons oder Kaugummis. Achten Sie bei der Auswahl des Xylitolproduktes darauf, dass keine anderen Süßstoffe, wie z.B. Aspartam darin enthalten sind, damit zu der positiven Wirkung des Xylitols nicht noch eine negative hinzukommt.

Durch die Integration der obigen Punkte in die tägliche Putzroutine sind die Eckpfeiler für eine ganzheitliche Zahngesundheit gelegt, sodass man noch lange Freude an seinen eigenen Zähnen hat.

München, den 1.Mai.2012 Yasin Akgün Yasin Akgün

Ganzheitliche Zahnheilkunde

Die Ganzheitliche Zahnmedizin geht davon aus, dass jede Krankheit eine Störung ist, die den ganzen Menschen betrifft und nicht nur einen Teil von ihm. Ganzheitlich orientierte Zahnärzte betrachten also Krankheiten im Mund - und Kieferbereich nicht isoliert, sondern sehen sie im Zusammenhang mit dem gesamten Organismus. So verhält es sich auch mit der Parodontose, die zahlreichen ganzheitlichen Einflüssen unterliegt und nicht nur an lokale Faktoren (Mundhygiene, Zahnstein...) geknüpft ist. Eine sehr häufige Empfehlung stellt die Begleitbehandlung der Parodontosetherapie durch das „Ölziehen“ dar.

Was ist Ölziehen?

Das eigentlich entscheidende einer Öl-Kur liegt in seiner einfachen Art und Weise seiner Wirkung: Es besteht nämlich nur aus einem Schlürfen oder Kauen eines Öles in der Mundhöhle. Durch die stattfindende Mundverdauung des Öles werden Gift-, Schlackenstoffe und auch große Mengen von Krankheitserregern über die Mundschleimhaut aufgenommen und im Öl gebunden. Deshalb wird das Öl **auf keinen Fall geschluckt**, sondern anschließend ausgespuckt. Dies **ist absolut wichtig**, denn das Öl ist nun giftig geworden! Wie sehr sich das Öl verändert hat, kann jeder selbst beobachten: Aus dem anfänglich gelben, eher zähen Öl wird - bei richtiger Anwendung - eine weißliche und leichtflüssige Substanz. Würde man diese Flüssigkeit unter einem Mikroskop in einer 600- fachen Vergrößerung untersuchen, könnte man darin neben den erwähnten Gift- und Schlackenstoffen auch Unmengen beweglicher Fasern entdecken. Dabei handelt es sich um Mikroben im ersten Entwicklungsstadium.

Entgiften durch Ölziehen

Die Methode des Ölsaugens wurde von dem ukrainischen Professor Dr. Karach entwickelt und macht seit einigen Jahren als traditionelle Heilmethode von sich reden. Das Heilverfahren selbst ist verblüffend einfach. Ein Esslöffel voll Pflanzenöl wird in den Mund genommen und etwa zehn bis zwanzig Minuten lang im Mund gelutscht, gespült und durch die Zähne hin und her gesaugt. Normalerwei- se genügt eine Anwendung pro Tag; durchgeführt am besten morgens vor dem Frühstück. Zur Beschleunigung der Heilwirkung kann jedoch bis zu dreimal täglich gespült werdenam besten immer vor den Mahlzeiten, also mit möglichst nüchternem Magen. Bei dem Öl sollte es sich um reines, kaltgepresstes Pflanzenöl wie z.. Sonnenblumenöl oder Olivenöl handeln. Durch das Spülen wird das ursprünglich dickflüssige Öl dünnflüssig. Nach dem Spülen wird das Öl ausgespuckt; es darf auf keinen Fall heruntergeschluckt werden. Nach der Anwendung enthält das Öl eine große Menge von Giftstoffen. Daher muss die Mundhöhle nach dem Ausspucken mit einer Lösung aus 1 Messerspitze Soda (in der Apotheke erhältlich) auf 1 Glas Wasser gespült werden.

TEL. + 49 (0) 89 242 688 00
FAX + 49 (0) 89 238 890 43
WASSER@AQUACENTRUM.de
www.AQUACENTRUM.de

Was kann durch eine Öl-Kur bei gesunden Menschen bewirkt werden?

- Bindung von belastenden Gift- und Schlackenstoffen sowie von Krankheitserregern
- Ausleitung dieser Stoffe bzw. Organismen aus dem Körper
- Stärkung des körpereigenen Immunsystems

Folge: der Körper ist besser gegen Krankheiten gerüstet - Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Was kann durch eine Öl-Kur bei kranken Menschen bewirkt werden?

Die Öl-Kur wird im Naturheilverfahren erfolgreich eingesetzt bei:

- Kopfschmerzen, Bronchitis, Zahnschmerzen, Thrombosen, chronischen Blutkrankheiten, Arthrose, Paralyse, Ekzeme, Magengeschwüre, Darmerkrankungen, Herz- und Nierenbeschwerden, Gehirnhautentzündung und Frauenkrankheiten
- Unterstützung der Amalgamentgiftung

Die Öl-Kur wird außerdem unterstützend eingesetzt bei:

- Krebstherapie, chronische Blutkrankheiten, Lähmungen,
- Nervenerkrankungen, Magenbeschwerden, Lungen- und
- Leberkrankheiten sowie die epidemisch auftretende Schlafkrankheit.

Was kann durch eine Öl-Kur aus kosmetischer Sicht bewirkt werden:

- Entlastung der Haut in ihrer Funktion als Entgiftungsorgan
- Verbesserung des Hautbildes bei entzündlichen Hauterscheinungen
- Vermeidung allergischer Reaktionen der Haut
- Vorbeugung gegen Hautinfektionen
- gibt der Haut ihre natürliche Schönheit zurück
- beugt Zahnfleischbeschwerden vor
- die Zähne werden weißer
- Zur Unterstützung der äußeren Hautpflege von innen und zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens, mindestens 4 Wochen lang.
- Zur Verbesserung von Hautproblemen, gegen Müdigkeit und Abgespanntheit sowie bei erstmaliger Entgiftung, mindestens 6 Wochen lang.

INGENIEURBÜRO FÜR WASSERIONISIERUNG
INH.: YASIN AKGÜN, DIPL.-ING. TU MÜNCHEN
FRAUNHOFERSTR. 13 RGB. - 80469 MÜNCHEN
OFFEN: MO. BIS FR. 12 - 20 UHR, ODER N.V.

AQUA CENTRUM MÜNCHEN

TEL. + 49 (0) 89 242 688 00
FAX + 49 (0) 89 238 890 43
WASSER@AQUACENTRUM.de
www.AQUACENTRUM.de

Wie wird die Öl-Kur durchgeführt?

Anwendung

Gleich nach dem Aufstehen und vor dem Zähneputzen bzw. Frühstück wird 1 Esslöffel Öl in den Mund genommen, aber nicht hinuntergeschluckt. Anschließend wird das Öl ohne besondere Anstrengung und Hast im Mund gesaugt, gespült, gekaut und durch die Zähne gesogen. Nach 10-15 Minuten wird das Öl ausgespuckt. Das Öl wurde durch das Ziehen im Mund weiß und flüssig. Ist das Öl noch gelb, wurde das Öl nicht lange und gründlich genug gesogen.

Nach dem Ausspucken den Mund 5-6 mal mit lauwarmen Wasser ausspülen und gründlich die Zähne putzen. Wenn möglich das gekaute Öl nicht in das

Waschbecken befördern da sich darin Mikroorganismen und biochemische Rückstände befinden.

Am 1. Tag der Kur sollte Sonnenblumenöl genommen werden, da es dem Blut Bakterien und Krankheitserreger entzieht. Am 2. Tag Safloröl (Distelöl), da es Rückstände und Mikroorganismen aus dem Lymphsystem holt. Am 3. Tag Erdnussöl, da es schwerlösliche Schadstoffe in Muskeln,

Gelenken und Gewebe abbaut. Am 4. Tag nehmen sie wieder Sonnenblumenöl und rotieren diese 3 Öle.

München, den 3.4.2012

Yasin Akgün