



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Detox beginnt im Mund

1.) Morgendliche Mundspülung/Ölziehen

Wann: morgens nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück

Anwendung: 1 EL biologisches neutrales Öl (Sesam, Kokos oder fertige Ölmischungen Auromère®/ apeiron®, Ringana® o.a.) in den Mund nehmen und 20min hin und her bewegen, durch die Zähne ziehen und gurgeln. Ausspucken in ein Papiertuch oder in den Müll. Danach Zunge reinigen mit einem Zungenschaber.

Modifikation: 2 Tropfen gutes ätherisches Öl (zb Grapefruit, Nelke, Rosmarin, Eukalyptus, Minze, Zitrone, Zimt oder Thieves von Young Living®) mit in das Öl geben.

Wirkung: entgiftend, reinigend, das Zahnfleisch straffend, antiviral, antimykotisch, infektionshemmend u.v.a.

2.) Zähneputzen

Wann: 2xtäglich Zahnpflege nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Wer möchte auch gerne 3xtgl.

Anwendung: alle Zahnflächen gründlich reinigen mit einer Zeolith- (Vulkangestein-)haltigen Zahnpasta (DENTURA MED® von FROXIMUN®). Auch Zahnzwischenraumbürsten verwenden (individuelle Beratung durch Ihren Zahnarzt)

Wirkung: Reinigung, Hygiene, möglich antiviral, schadstoffbindend

3.) Lutschtabletten

Wann: mehrmals tagsüber zwischendurch.

Anwendung: 2-4 TOXAPREVENT® HALISTOP® Tabl. von FROXIMUN® über den Tag verteilt lutschen

Wirkung: entgiftend, schadstoffbindend, verhindert unangenehme Gerüche aus dem Mund und unangenehmen Geschmack im Mund, antiviral durch Adsorption und Maskierung der Viren (nur in vitro bestätigt)



10 Tage Vegane Detox-Challenge

4.) ABENDLICHE MUNDSPÜLUNG

Wann: Abends nach dem Zähneputzen

Anwendung: 1/2 Beutel TOXAPREVENT® Medi Plus Sticks von FROXIMUN® in einem ¼ Glas Wasser auflösen, mehrere Minuten im Mund hin und her bewegen und runterschlucken. Danach 1 Glas Wasser nachtrinken.

Die beste Wirkung erreicht man mit all diesen Maßnahmen zusammen. Bitte bedenken Sie, gerade jetzt in Zeiten dieser Pandemie, ist eine gesunde Mundhöhle noch wichtiger als sie es vorher ohnehin schon war. Gesundes Zahnfleisch, gesunde Schleimhaut bildet nachgewiesenermaßen eine Barriere gegen eindringende Viren. Der Nebeneffekt ist, dass nicht nur die Mundschleimhaut geschützt, gepflegt und regeneriert wird, auch die Zähne haben einen großen Nutzen davon. Eine gesunde Mundhöhle ist IMMER eine bessere Immunbarriere als ein kranker Mundraum.

Für Fragen und weitere Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung. Mit herzlichen Grüßen und bitte bleiben Sie gesund!

Dr. Rhena Butros www.praxis-drbutros.de

info@praxis-drbutros.de

Copyright Dr. Rhena Butros