



Xünderl

TIPP September



Mit Eibisch und Myrrhe gegen Entzündungen im Mund



Wenn sommerliche Temperaturen herrschen, dann leiden viele Menschen in jedem Alter an einer geröteten und angeschwollenen Mundschleimhaut. Typisches Symptom: ein unangenehmes Brennen im Mund. Die Medizin spricht von einer Mundschleimhaut-Entzündung.

Es gibt dafür viele Ursachen: ausgetrocknete Mundschleimhäute, eine Infektion durch nicht sauberes Essbesteck, der Genuss von ungewaschenem Obst, das mit starken Spritzmitteln versehen oder geschwefelt wurde, kranke Zähne, ein schlecht sitzender Zahnersatz, übermäßiges Rauchen sowie Vitaminmangel oder zu heiß aufgenommene Nahrung.

Eines muss man wissen: Das Auftreten einer Mundschleimhaut-Entzündung ist der sichere Beweis, dass die Immunkraft geschwächt ist. Daher können Stress, Ängste und Aggressionen diese gesundheitliche Störung verstärken. Wenn man nicht sofort etwas dagegen tut, kann daraus eine langwierige und schmerzhaft Angelegenheit mit Komplikationen werden. Es gibt aber eine Reihe von natürlichen Rezepten, die man erfolgreich einsetzen kann:



- Spülen Sie den Mund mehrmals täglich mit Salbeitee aus:
1 Teelöffel Salbeiblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, durchsiehen, lauwarm genießen.
- Oder spülen Sie mit Eibischtee.
2 Esslöffel Eibischblätter und Blüten mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen, durchsiehen.
- Oder bringen Sie 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen, 10 Minuten sieden lassen, durchsiehen. Jede Stunde den Mund damit spülen.
- Pinseln Sie den Mund mit verdünnter Myrrhetinktur aus.



- Geben Sie 2-mal täglich 10 Tropfen von der homöopathischen Tinktur Arnica D 10 in ein Glas warmes Wasser und spülen Sie damit den Mund aus.
- Ein besonders einfaches Rezept für unterwegs: Verrühren Sie den Saft einer halben Zitrone in ein Glas Wasser. Süßen Sie etwas mit Honig. Trinken Sie täglich 1 Glas und spülen Sie mehrmals am Tag mit einem zweiten Glas den Mund. Für Eilige: geben Sie 3 Tropfen Salbeiöl in 1 Glas warmes Wasser, gut verrühren. Spülen Sie damit den Mund.
- Tanken Sie reichlich Vitamin C: mit Paprikaschoten, frischer Petersilie, Kiwis. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich.



- Putzen Sie gründlich die Zähne. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.

Wenn Sie mit diesen Rezepten nach fünf Tagen noch keinen Erfolg haben, müssen Sie den Arzt aufsuchen.