

ZAHNPFLEGE

Sanabo ist eines der einfachsten und besten Hilfsmittel für Zahnfleisch, Zahngesundheit und Mundschleimhaut. Es besteht zu gleichen Teilen aus Salz, Natron und Borax. Einfaches Meersalz und amerikanisches Natron haben sich in dieser Mischung mit Borax immer bestens bewährt.

Für die tägliche **Mund- und Zahnpflege** nimmt man etwas von dem **Sanabo-Pulver** in den Mund (ca. 1 Messerspitze bis 1/2 Teelöffel), speichelt es ein, lässt es einwirken und bürstet erst zum Abschluss mit der Zahnbürste die Zähne. Weniger hilfreich ist es, das Pulver mit der angefeuchteten Zahnbürste an die Zähne zu bringen und damit zu putzen, wie man das vielleicht von Zahnpasta her gewohnt ist. Die Wirkung beruht weniger auf der mechanischen Reinigung mit Hilfe einer Zahnbürste als vielmehr auf dem Einwirken der Salzlösung, die anregend, regenerierend, kräftigend, neutralisierend und desinfizierend auf das Gewebe wirkt, und zwar auch zwischen den Zähnen.

Hatten sich schon Störungen am Zahnfleisch oder der Mundschleimhaut eingestellt, erweitert man die Pflege, indem man etwas mehr von dem **Sanabo-Pulver** (ca. 1/2 bis 1 Teelöffel) in den Mund nimmt und lange genug einspeichelt und die Speichel-Salzlösung im Munde hin- und herbewegt und durch die Zähne zieht. Macht man dies für wenigstens 3 bis 5 Minuten, kann man auch hartnäckigen Problemen auf den Grund gehen und sogar „**Zahnherde**“ allmählich auflösen. Dabei kommt es darauf an, dass man die Speichel-Salzlösung lange genug im Munde behält und einwirken lässt, damit sie wie ein „Salzwasserbad“ auf Zahnfleisch und Mundschleimhaut ihre Wirkung entfalten kann.

Je nach Problem nimmt man noch das eine oder andere Hilfsmittel mit hinzu, wie **australisches Eukalyptusöl, Olyptol, Menphor, Wasserstoffsuperoxid, Pfefferminztee, Pfefferminzessenz, Nervencreme, Apfel- oder Weinessig, übermangansaures Kali** in hellroter Lösung. (Pfefferminzessenz kann man sich bereiten aus japanischem Pfefferminzöl und Alkohol. Olyptol ist kampferisiertes australisches Eukalyptusöl, Menphor eine ähnliche, zusätzlich mentholierte Mischung. Kann man kein Olyptol oder Menphor bekommen, weicht man aus auf Eukalyptusöl und/oder Nervencreme.)

Man macht es sich zur selbstverständlichen Pflicht, nach den Mahlzeiten und besonders vor dem Schlafengehen die Zähne zu reinigen, sei es mit **Sanabo-Zahnpulver** oder übermangansaurem Kali in hellroter Lösung.

Um **Zahnfäule** vorzubeugen, die auf einer mangelhaft arbeitenden Bauchspeicheldrüse beruht, gibt man je 1 Teelöffel **Sanabo** in 1 Glas heißes Wasser und fügt 1 Teelöffel **Wasserstoffsuperoxyd** hinzu. Damit spült man den Mund gründlich, reibt das Zahnfleisch mit den Fingern tüchtig und bürstet die Zähne. Dann nimmt man wieder einen Mundvoll aus dem Glas und fährt mit der Behandlung fort, bis das Glas leer ist. Dies wiederholt man alle 6 Stunden. Schon am 3. Tag kommen die Mundübel zum Stillstand und nach einigen weiteren Tagen ist alles behoben.

Bei **Zahnfleischentzündung** reibt man das Zahnfleisch mit **Eukalyptusöl, Olyptol** oder **Pfefferminztee** ein. Eine schwache Bauchspeicheldrüse erholt sich rasch durch frische Kokosnussmilch (bei entsprechender Diät).

Gegen **Zahnsteinbildung** gibt man dem Sanabo-Zahnpulver etwas **Pfefferminzessenz** bei und putzt die Zähne damit dreimal täglich, besonders nach den Mahlzeiten;



nach dem Putzen und außerdem alle 3 Stunden massiert man das Zahnfleisch mit etwas **Menphor** oder **Nervencreme**.

Gegen **Zahnschmerzen** fastet man am besten oder trinkt nur Milch und enthält sich aller anderen Nahrung. Gegen **Zahnfleischleiden** nimmt man vor jeder Mahlzeit roh geriebene oder in Olivenöl gedünstete weiße oder violette Rüben und trinkt häufig Tee von gemahlten Wacholderbeeren.

Bei **Zahnfleischschmerzen** spült man den Mund mit heißem Natronwasser und reibt dann das Zahnfleisch mit **Eukalyptusöl** oder **Nervencreme** ein.

Gegen **Zahnfleischschwund** spült man den Mund alle 3 Stunden mit 1 Glas heißem Wasser und einigen Tropfen **Eukalyptusöl**, **Olyptol** oder **Menphor** und nimmt vor jeder Mahlzeit 1/4 Teelöffel **Pfefferminzessenz** in 1 Glas heißem Wasser.

Die **Ursache** von **Zahnfleisch-** und **Mundübeln** ist, dass die Bauchspeicheldrüse nicht genügend innere Sekretionen in den Körperhaushalt liefert, so dass man ihr mit entsprechender Diät nach der **Mazdaznan-Ernährungskunde** und mit Drüsenübungen nach der **Mazdaznan-Drüsenkunde** zu Hilfe kommen muss. Wenn man zuviel Zuckerzeug zu sich nimmt, dann leidet die **Bauchspeicheldrüse**, das **Zahnfleisch** erkrankt und die **Zähne** verfallen. Man hört also bei den leisesten Anzeichen von Zahnerkrankung sofort auf, Süßigkeiten, Kuchen und überhaupt Zucker in den Speisen zu genießen. Sogar säuerliche Speisen lässt man beiseite, weil sich in einem solchen Zustande auch die Säuren in Zucker verwandeln.

Wenn es dem Körper an **Kalk** fehlt, stellen sich Leber-, Magen- und Darmleiden ein und schließlich **Zahnzerfall**, Rachitis (englische Krankheit), Knochenschwund, Knochenfraß, **Osteoporose**, **Haarausfall**, Säureüberschuss, Entzündungen, Verstopfung und Würmer. In allen diesen Fällen geht man durch eine **Eierschalenkur**. Man nimmt 21 Tage lang morgens nüchtern 2 bis 3 Stunden vor der 1. Mahlzeit 1/2 Teelöffel gereinigte, zerstoßene und leicht geröstete Eierschalen, und zwar ohne dazu zu trinken; man kann etwas Honig beimischen. Nach 3 Monaten wiederholt man die Kur. **Austernschalenpulver** kann man ebenso verwenden. In vielen Fällen empfiehlt sich auch noch eine **Schwefelkur**.

Kindern gibt man bei schwachem Zahnwuchs täglich 1/4 Teelöffel **Kreide** (= natürlicher, organischer Kalk) in die Speisen und jeden Abend vor dem Schlafengehen 1 Teelöffel Petrolatum.

(siehe auch Mazdaznan-Monatsratschläge und Mazdaznan-Gesundheitswinke)

