

Zungenbürsten

Die Zunge gibt Auskunft über den Zustand der inneren Organe; diese bilden sich auf ihrer Oberfläche als Reflexzonen ab.

Eine belegte Zunge kann die Selbstreinigungsvorgänge des Körpers bremsen. Außerdem kann der Belag Brutstätte für eine Fehlkeimbesiedlung der Mundhöhle und auch für Kariesbakterien sein. Jedenfalls verschlechtert eine belegte Zunge das Wohlfühl im Mund und den Mundgeschmack und kann einen schlechten Mundgeruch unterhalten.

Die Reinigung einer belegten Zunge mit der Technik des Zungenbürstens gehört zur täglichen Hygiene wie das Zähneputzen.

Bei Erkrankungen, wenn es also um mehr geht als um die allgemeine Hygiene, unterstützt das Zungenbürsten die positive Wirkung des Oelziehens (siehe frühere Newsletterausgabe) und der Nasenspülung (siehe die nächste folgende Newsletterausgabe).

Zur Reinigung der Zunge, zur Förderung der Entgiftung des Körpers, für einen besseren Mundgeschmack und zur deutlichen Hebung des allgemeinen Wohlbefindens ist zu empfehlen:

Mit einer Zungenbürste, die Sie in der Apotheke oder Drogerie erhalten, mehrfach über die Zungenoberfläche hin und her fahren, auch insbesondere im hinteren Zungenbereich), dann mit der Rückseite des bogenförmigen Gerätes das Gelöste nach vorne abstreichen.

So wird die Zungenoberfläche (die auch als Entgiftungsorgan fungiert) wieder frei und kann den nächsten Schub von Giftstoffen ausleiten.

Apropos frühere Newsletterausgaben:

Unter www.gladiss.de/newsletter/newsletterarchiv_liste.php können Sie jederzeit die Gesamtliste aller bisher erschienenen Ausgaben einsehen und aufrufen.

In diesem Zusammenhang weisen wir Sie auch darauf hin, daß die Website des Privat Instituts für ganzheitliche Medizin und Gesundheitsförderung – www.gladiss.de – eine Suchmaschine vorhält, die Sie zu allen Stichworten führt, zu denen Publikationen oder Statements von Dr. Braun-von Gladiß zur Verfügung stehen.