



KATEGORIEZEILE

Streck die Zunge raus!

„Wusstest du, dass du über die Zunge entgiftest?“ Melody überraschte mich einmal wieder mit einer ihrer ayurvedischen Weisheiten. Nein, wusste ich noch nicht. Und deshalb muss ich dir das unbedingt gleich erzählen. Es ist so verblüffend einfach, dass ich mich wundere, warum es nicht alle Menschen von klein auf lernen.

Nachts entgiftet dein Körper

Der Ayurveda weiß, dass der Körper nachts mit Entgiften und Reinigen beschäftigt ist. Zum Teil passiert das eben auch über die Zunge. Deshalb solltest du dir gleich ab morgen die Zunge mit dem Zungenschaber reinigen.

Der Zungenschaber ist aus Metall – Gold, Silber, Kupfer oder Edelstahl. Lange Jahre habe ich einen Zungenreiniger aus Edelstahl benutzt. Nun habe ich einen aus Silber. Er ist viel angenehmer! Er hält ein Leben lang, wenn man ihn gut behandelt und nicht als Notwerkzeug missbraucht.

Weg damit!

Nach dem Zähneputzen mehrmals von hinten nach vorne über die Zunge ziehen und das Abgeschabte mit Wasser abspülen. Danach ein bisschen gurgeln und den Mund ausspülen. Glaube mir, wenn du das erste Mal siehst, was da morgens alles auf der Zunge liegt und was du bisher jeden Morgen runtergeschluckt hast, dann wirst du nie, nie mehr darauf verzichten wollen.

Frisch und rein

Mit dem Zungenreiniger oder Zungenschaber, manche sagen auch Zungenschrabber, ent-



Ayurveda-Schatztruhe.de

fernst du ganz einfach und mühelos jede Menge Ama, Bakterien und Toxine.

Ama ist die ayurvedische Bezeichnung für sämtliche Stoffwechselrückstände, die sich durch ungünstige Ernährung und Umwelteinflüsse im



Körper ansammeln. Durch zu viel Ama entstehen Krankheiten. Und wer will die schon?

Schluss mit Mundgeruch

Das Reinigen der Zunge macht Schluss mit Mundgeruch, fördert die Geschmackswahrnehmung und tonisiert die Zunge. Die Zungenreinigung ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz vor Karies und Parodontose.

Durch das Reinigen der Zunge säuberst du die ganze Mundhöhle und du hast ein total sauberes und frisches Gefühl im Mund. Richtig lecker fühlt sich das an.

Kein Plastik bitte!

Die Zahnbürstenindustrie hat ja auch schon entdeckt, dass es wertvoll ist, morgens die Zunge zu reinigen. Deshalb sind allerhand Plastikreiniger im Angebot. Einfach ignorieren und

nicht kaufen! Im Plastik halten sich Bakterien leicht, es lässt sich nicht so leicht säubern wie Metall und die kleine Borsten sind völlig unnötig. Silber wird im Ayurveda als besonders verdauungsförderlich betrachtet. Er empfiehlt deshalb aus Silberbechern zu trinken und mit Silberbesteck zu essen. Die Kühle des Edelmetalls besänftigt Pitta und gleicht Vata aus.

Neulich habe ich einen Hersteller entdeckt, der Zungenreiniger aus Kupfer herstellt und das unter ökologischen und sozialen Aspekten. So ein kupferner Zungenreiniger ist natürlich etwas ganz Besonderes. Er wird von einem kleinen Familienunternehmen in Indien hergestellt.

Es wird keine unnötige Umverpackung der einzelnen Zungenreiniger eingesetzt, sondern eine schmale verschließbare Kunststofftasche, die man bequem mit auf Reisen nehmen kann. Das ist nicht perfekt, aber aus hygienischen Gründen und wegen der Wiederverwendbarkeit finde ich es ganz okay.

Lass es zur Routine werden

Neben meiner Zahnbürste wohnt nun auch mein Zungenschaber. Es ist mir schon so zur Gewohnheit geworden, dass ich es nie vergesse. Es dauert ja auch nur ein paar Sekunden und du tust dir dabei so viel Gutes. Das Reinigen der Zunge wirkt wie eine Massage der inneren Organe und sie unterstützt deinen Darm bei seiner Arbeit. Wusstest du, dass man im Ayurveda die Zunge als Teil des Magen/Darmtraktes betrachtet? Da ist es doch sinnvoll, dass man den Darm bei seiner Mamutaufgabe, uns gesund zu erhalten, etwas unterstützt.

Alles Gute und bleib gesund

