



Kräuter gegen Mundgeruch - Die Top 7 Kräuter

Kräuter gegen Mundgeruch? Ob verursacht durch eine leicht unkontrollierte Infektion oder das Ergebnis einer ernsthaften Erkrankung, Sie mögen nicht mit schlechtem Atem leben. Die gute Nachricht ist – Sie müssen nicht. Die folgenden sieben Kräuter gehen nachweislich über den Versuch hinaus, Mundgeruch zu verbergen und ihn tatsächlich loszuwerden. Wenn diese Kräuter besonders zusammen verwendet werden, reinigen sie Ihren Mund und erfrischen Ihren Atem besser, als jede Mundspülung. Pfefferminze Tee Baum Salbei Myrrhe Nelke Kiefernadel Eukalyptus 7 Kräuter gegen Mundgeruch 1.

Pfefferminze Eine große Mehrheit der Zahnpasten enthält Pfefferminzaroma, und dies ist kein Zufall. Pfefferminze hat die Fähigkeit, dem Mund ein frisches, sauberes …



Kräuter gegen Mundgeruch? Ob verursacht durch eine leicht

unkontrollierte Infektion oder das Ergebnis einer ernsthaften Erkrankung, Sie mögen nicht mit schlechten Atem leben. Die gute Nachricht ist – Sie müssen nicht. Die folgenden sieben Kräuter gehen nachweislich über den Versuch hinaus, Mundgeruch zu verbergen und ihn tatsächlich loszuwerden. Wenn diese Kräuter besonders zusammen verwendet werden, reinigen sie Ihren Mund und erfrischen Ihren Atem besser, als jede Mundspülung.

- Pfefferminze
- Tee Baum
- Salbei
- Myrrhe
- Nelke
- Kiefernadel
- Eukalyptus

7 Kräuter gegen Mundgeruch

1. Pfefferminze

Eine große Mehrheit der Zahnpasten enthält Pfefferminzaroma, und dies ist kein Zufall. Pfefferminze hat die Fähigkeit, dem Mund ein frisches, sauberes Gefühl zu geben. Ätherische Öle aus Pfefferminze (echte Pfefferminze, kein Aroma) bewirken viel mehr als ein frisches Gefühl. Eine Studie zeigte, dass Pfefferminzöle tatsächlich dazu beitragen, Mundgeruch wirksamer zu reduzieren als eine im Labor hergestellte chemische Spülung. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

2. Teebaum

Teebaumöl ist unter Naturheilpraktikern seit langem für seine Toxizität gegenüber schädlichen Organismen bekannt, die Mundgeruch verursachen. Mit diesen starken Eigenschaften haben Forscher die Wirksamkeit von Teebaumölextrakt bei Mundspülungen untersucht. Eine solche Studie ergab, dass

Teebaumöl ein breiteres Spektrum von Mikroorganismen eliminierte als die Chemikalie Chlorhexidin. Eine andere Studie ergab, dass *Solobacterium moorei*, ein mit Mundgeruch assoziiertes Bakterium, sehr anfällig für die Auswirkungen von Teebaumöl ist. In einer Spülung enthalten, bietet es einen vollständigen Reinigungseffekt im Kampf gegen Mundgeruch. Es wurde auch festgestellt, dass Teebaumöl *Candida* erfolgreich bekämpft, was zu Mundgeruch führen kann. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))
Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Salbei

Salbei ist seit der Antike als Heilkraut bekannt. Die moderne Forschung hat nur ihre Wirksamkeit gegen Schadorganismen und ihre starken Fähigkeiten zur Bekämpfung von Mundgeruch bestätigt. Salbei hat sich als wirksam gegen Organismen erwiesen, die Mundgeruch verursachen, wie *Candida albicans*, *Streptococcus mutans* und *Porphyromonas gingivalis*. ((Link entfernt))
Siehe auch: (Link entfernt)

4. Myrrhe

Myrrhe wird seit Tausenden von Jahren auf vielfältige Weise eingesetzt. Für diejenigen, die gegen Mundgeruch kämpfen möchten – unabhängig von der Ursache – ist Myrrhe ein wirksames natürliches Heilmittel, da es den Mund von Keimen reinigt und auch Bedingungen behandelt, die das zukünftige Wachstum fördern können. ((Link entfernt), Quelle 2)

5. Gewürznelke

In der chinesischen Medizin wird Mundgeruch als Folge einer Qi-Stagnation angesehen. Laut den Chinesen fördert die Gewürznelke den Qi-Fluss und die Gewürznelke hat in der chinesischen Medizin eine lange Geschichte in der Behandlung von Mundgeruch. Moderne Studien haben gezeigt, dass Nelken

ein wirksamer Bestandteil von Mundspülungen sind. In einer Studie bevorzugten die Teilnehmer eine Mundspülung auf chemischer Basis in Bezug auf Geschmack, Nachgeschmack und Benutzerfreundlichkeit. Die Autoren dieser Studie stellten außerdem fest, dass Mundspülungen mit Kräutern wie Nelken auch für Personen, die keine chemischen Spülungen verwenden konnten, praktikable Alternativen darstellten. ((Link entfernt)) Es sollte niemanden überraschen, dass ein Naturprodukt, das im Mund herumwirbelt, besser schmeckt und sich besser anfühlt als etwas aus dem Labor.

6. Kiefernnadel

Kiefernharze und -öle wurden in der Vergangenheit für eine Reihe von medizinischen Therapien verwendet. Kiefer enthält natürlich Terpenalkohole, die starke Reinigungsmittel sind und für Schadorganismen giftig sind. Forscher haben auch festgestellt, dass Kiefernöle starke antioxidative Eigenschaften bieten. Als Bestandteil einer Mundspülung unterstützt die Kiefernnadel die allgemeine Mundgesundheit! ((Link entfernt))
Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

7. Eukalyptus

Eukalyptus hat eine bemerkenswerte Wirksamkeit bei der Reduzierung von Mundgeruch gezeigt. In einer Studie aus dem Jahr 2010 wurde festgestellt, dass Eukalyptus Mundgeruch beseitigt, indem flüchtige Schwefelverbindungen (die Ihren Atem elend machen) signifikant reduziert werden. Der Erfolg von Eukalyptus in dieser Studie zeigte, dass seine reinigenden Wirkungen sowohl im Labor als auch in der Praxis wirksam waren. ((Link entfernt))
Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Mundgeruch mit pflanzlichen Mitteln lindern

Diese pflanzlichen Heilmittel werden seit Jahrhunderten medizinisch verwendet! Aktuelle Forschungen haben nur bewiesen, was Naturheiler seit Ewigkeiten wissen... diese natürlichen Heilmittel wirken! Ätherische Öle sind für alle erhältlich und können zu einer Mundspülung verarbeitet oder Ihrer Zahnbürste hinzugefügt werden. Pfefferminz- und Salbeiblätter können auch gekaut werden. Denken Sie in jedem Fall daran, nach Bio-Kräutern zu suchen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki