

Foto: Uschi Zezelitsch



Uschis Rezept: Eichenpaste für ein gesundes Zahnfleisch

Eiche

Heute möchte ich aber die besonderen Eigenschaften der Eichenblätter, - Früchte und ganz besonders der Eichenrinde vorstellen. Die darin enthaltenen Gerbstoffe wirken stark zusammenziehend und entzündungshemmend und das macht die Eiche allgemein zu einem wertvollen Heilmittel bei kleinen Blutungen und Entzündungen.

Viele Mütter wenden Eichenrinde-Umschläge - also in Eichenrinde-Tee getränkte Tücher - bei Windeldermatitis an. Wenn man den lauwarmen Tee schluckweise trinkt, kann damit die Mund-, Magen- und Darmschleimhaut beruhigt werden.

Anleitung für selbstgemachte Eichenpaste

Mein heutiges Hausmittel, eine Eichen-Paste, kann bei Paradontose zum Einsatz kommen. Dazu pulverisiere ich getrocknete Eicheln, Eichelblätter und Rinde in einem Hochleistungsmixer. Eichelmehl und Rindenpulver können Sie aber auch fertig kaufen.

Für die Paste mische ich jetzt zu gleichen Teilen Rindenpulver und Eichelmehl, bzw. gerne auch pulverisierte Eichenblätter, gebe pulverisierten Salbei und Kamillenblüte dazu und mische alles mit Kokosöl. Kokosöl enthält Laurinsäure und diese unterstützt das Abtöten von Bakterien. Mit dieser Paste kann jetzt - zusätzlich zum Zähneputzen - das Zahnfleisch massiert werden. Diese Behandlung ersetzt zwar keineswegs den Zahnarztbesuch, aber es hilft bei der Regenerierung bzw. kann Paradontose auch vorbeugen.

Die fertige Paste ist in einem sterilen Glas ca. 4 Monate lang bei normaler Raumtemperatur haltbar. Und wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die keine Probleme mit Paradontose haben: Bei Problemen mit der Haut, äußerlich aufgetragen, tut die Eichenpaste auch viel Gutes!

Quelle: ORF extra