



Dr. Annette Jasper

Gesundheit beginnt im Mund

Wie Sie Ihre Mundflora stärken,
Parodontose bekämpfen und
Krankheiten vorbeugen

riva

© des Titels »Gesundheit beginnt im Mund« von Dr. Annette Jasper (ISBN Print: 978-3-7423-1475-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Geleitwort	6
Einleitung	7

Kapitel 1

<i>Die Mundflora und ihre Bedeutung für unseren Körper</i>	<i>13</i>
--	-----------

Gesunde Zähne als Zeichen von Vitalität und Stärke	14
Lebensraum Mund	18
Das Mikrobiom	26

Kapitel 2

<i>Störung der Mundgesundheit</i>	<i>41</i>
---	-----------

Mikrobiom und Mundflora – wie gehört das zusammen?	42
Die Parodontitis	43
Heilende Substanzen für das Zahnfleisch	48
Parodontitis nachhaltig behandeln	51

Kapitel 3

Gesunde Mundflora durch Ayurveda 53

Ayurveda und Gesundheit	54
Die drei ayurvedischen Dosha-Typen	59
Ayurveda und Routinen	71
Ayurveda und Ernährung	81
Ayurveda und Krankheit	86

Kapitel 4

Das 30-Tage-Programm gegen Parodontitis und für Ihre Gesundheit 97

Standortbestimmung vorab: Wo stehe ich?	98
Ablauf und Inhalte des 30-Tage-Programms	118
Rezepte für das 30-Tage-Programm	161
So wird Ihr Erfolg nachhaltig	226
Danksagung	228
Über die Autorin	229
Weiterführende Literatur	230
Stichwortverzeichnis	231