

TIPP FÜR DIE CHEMO

Was Du tun kannst bei wunder Mundschleimhaut und schlechtem Geschmack



ÖL-ZIEHEN

So geht ´s:

Nehme einen EL gutes Öl, z.B. Sesam-, Oliven- oder Raps-Öl in den Mund und bewege es im Mund hin und her und ziehe es durch die Zähne.

Mache das einige Minuten, so lange wie es Dir angenehm ist. Spucke das Öl dann bitte in ein Papiertuch aus. Bitte nicht in den Abfluss, da jetzt darin viele gesundheitsschädliche Stoffe enthalten sind.

Das Öl zieht diese schädlichen Stoffe raus und bindet sie, schützt die Mundschleimhaut und macht einen besseren Geschmack. Das kannst Du am Tag mehrmals machen - so wie Du es brauchst.