

Prawidłowa pielęgnacja ust – poznaj 7 naturalny zasad

written by Ewa Kozioł

To już ostatni wpis dotyczący walki z próchnicą, mam nadzieję, że wiecie już wszystko, jeśli nie zostawcie pytanie pod wpisem w komentarzu. Oto moja prawidłowa pielęgnacja ust i 7 żelaznych zasad!

Prawidłowa pielęgnacja ust

Zasada 1

Prawidłowa pielęgnacja ust polega na płukaniu ust roztworem soli i gorącej wody (30 g soli na 500 ml gorącej niechlorowanej lub źródlanej wody i 1 kropli olejku eterycznego). Rozpocznij dzień od wypłukania ust. Sól eliminuje z buzi mikroby oraz reguluje pH w buzi nadając jej odczyn zasadowy. Jest to również świetna alternatywa popularnej gumi do żucia, kiedy nie mamy możliwości wymyć zębów (warto mieć pojemniczek z roztworem soli, która jest bezpieczniejsza i zdrowsza od wspomnianej gumi).



Zasada 2

Wyczyść język kilkakrotnie ścierając z niego nalot za pomocą chociażby małej łyżeczki. Pamiętaj również, że biały nalot na języku oznacza problemy z trawieniem i należy przyglądać się

swojej diecie. Warto by było przeprowadzić detoks więcej znajdziecie w darmowej publikacji [klik](#).

Zasada 3

Wyszczotkuj dziąsła. Jest to bardzo ważne ponieważ chore dziąsła to większe ryzyko problemów z zębami. Zawsze używaj do tego suchej i miękkiej szczoteczki, masuj dziąsła w kierunku zębów i z powrotem. Warto na szczoteczkę dodać kroplę olejku z drzewa herbacianego.

Zasada 4

Czyść linię dziąseł z pozostałości po posiłkach za pomocą gumki do usuwania osadu nazębnego.

Zasada 5

Kiedyś ludzie nie nitkowali zębów, ponieważ w użyciu były „szczoteczki” zrobione z chociażby brzozy, które żute były godzinami przez co rozmiękczone włókna rośliny czyściły zarówno zęby jak i przestrzenie pomiędzy nimi. Obecnie warto nitkować zęby, zaś na nić dentystyczną warto nałożyć kroplę olejku z drzewa herbacianego.

Zasada 6

Jak wygląda prawidłowa pielęgnacja ust wg Ajurwedy? Usuwanie toksyn i bakterii za pomocą oleju, jest to stara metoda pochodząca z medycyny indyjskiej. Do ust nabieramy miksturę oliwy z oliwek 1 kropli olejku z oregano i 1 kroplę olejku z drzewa herbacianego przez 10 minut intensywnie przepłukujemy

usta. Następnie wypływamy zawartość ust do kosza na śmieci. W medycynie indyjskiej taki zabieg stosowany jest do pozbycia się toksyn i bakterii z zębów, dziąseł i organizmu.

Zasada 7



Umyj zęby pastą lecz za wszelką cenę unikaj komercyj pasty dowiedz się jak zrobić pastę do zębów, kliknij [tutaj](#)

Jeszcze troszkę o szczoteczce do zębów. Pamiętaj, że jeśli Twoja szczoteczka do zębów ma wgniecione włosie, pamiętaj że jest to efekt nieprawidłowej jej eksploatacji. Co więcej, taka „zużyta” szczoteczka ukazuje problem jaki posiadasz z doborem siły nacisku używanej do mycia zębów, która jest po prostu zbyt duża. Dodatkowo należy pamiętać, aby wybierać zawsze szczoteczkę z miękkim włosiem.

Prawidłowa pielęgnacja ust a krwawiące dziąsła

Osoby mające duże problemy z dziąsłami, np. paradontozę powinny co godzinę przez dwa dni płukać usta roztworem soli z punktu pierwszego. Dodatkowo warto pić kolejny roztwór, który pomoże dziąsłom „przyłączyć” się z powrotem do zębów. Do sporządzenia roztworu potrzebujemy 1 łyżeczkę soku z cytryny i ½ łyżeczki sody oczyszczonej. Wszystko mieszamy z 1 szklanką wody, czekamy jak wszystko przestanie gazować i pijemy. W ten

sposób otrzymaliśmy askorbinian sodu, który posiada silne właściwości odbudowy tkanek i jest skuteczny w walce z wirusami i bakteriami.

Judd, G (2002) Fixing teeth dostępny online: .
<http://www.fixyourteeth.org/Gerard-Judd/summary-teeth.htm>

[mpp_inline id="55194"]