

# Naturalnie piękne zęby

Ewa Kozioł



**SŁOWIAŃSKA ZIELARKA**

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w  
DARMOWYM herbarium wejdź na  
[www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać  
swój dostęp i zacząć skutecznie używać  
zioł**

Higiena jamy ustnej ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, zaś zdrowie naszych zębów na nasz cały organizm. W ciągu minionych lat, pomimo iż częściej myjemy, nitkujemy i opłuczemy zęby coraz większa ilość zarówno dzieci, młodzieży jak i dorosłych cierpi na problemy z próchnicą czy chociażby paradontozą.

Powszechnym stało się mniemanie, że wszystkie dzieci mają próchnicę. Ponadto, mało kto z nas tak naprawdę wie co zawiera komercyjna pasta do zębów i że jest to po prostu trucizna dla naszego organizmu ([dlaczego jest to trucizna?](#)). Współczesny człowiek przyzwyczał się do tego, że jakikolwiek środek doraźny (pasta, płyn do płukania jamy ustnej) jest najlepszym rozwiązaniem każdego problemu. Zapominając, że podstawą naszego zdrowia, jak i zdrowia naszych zębów jest odpowiednia dieta. Ogromne ilości cukrów oraz białego pieczywa (poza tymi powstałym ze starych gatunków zbóż jak chociażby orkisz) sprawiają, że nasze zęby nie należą do najzdrowszych. Efekt współczesnego pożywienia, na aktualny stan uzębienia człowieka został świetnie zilustrowany przez dentystę Westona Price'a, który badał stan uzębienia wielu różnych rdzennych

społeczności na całym świecie. Wtedy też zauważył on, że zarówno Eskimosi, prawie wyłącznie żywiący się rybami, czy mieszkańcy tropikalnych wysp będący wegetarianami mają piękny uśmiech bez próchnicy, czy ubytków. Jednak w momencie ich zetknięcia się z cywilizacją w formie fast food-ów i wszechobecnego cukru od razu pojawiają się problemy. Więc jak mieć naturalnie piękne zęby? Rozpocznijmy od diety:

***Dieta w higienie zębów oraz wspomagająca leczenie próchnicy***  
***([fragment książki EKonomiczne dziecko](#))***

- unikaj podjadania, lepiej raz a dobrze zjeść, gdyż w przeciwnym razie, co chwila organizm będzie narażony na kwaśny odczyn śliny,
- po posiłku warto zjeść produkty zasadowe,
- jedz mięso i jajka pochodzące od naturalnie karmionych trawą zwierząt (dzięki czemu jest ono bogate w witaminę K2, niezbędną do przyswajania wapnia),
- staraj się bardzo często jeść prawdziwe zupy zrobione na kościach,
- nie unikaj tłuszczów nasyconych, gdyż to w nich rozpuszczają się niezbędne dla pięknego uśmiechu witaminy A, D i K2,
- jak ognia unikaj przetworzonych produktów żywnościowych oraz pasteryzowanego nabiału,
- staraj się jeść owoce i warzywa wraz ze skórkami (np. ziemniaki, czy jabłka), nie wyrzucaj zewnętrznych liści sałaty i szpinaku, bo to w nich znajduje się najwięcej witamin i minerałów,
- staraj się jeść łyżeczkę naturalnego tranu wymieszanego z jedną łyżeczką prawdziwego masła, przed każdym posiłkiem,
- nie unikaj słońca, gdyż to dzięki niemu produkuje się w naszym organizmie witamina D,

-spożywaj posiłki zgodne z Twoim uwarunkowaniem etnicznym, w naszym wypadku, sfermentowane warzywa lub nabiał (serwatka, kefir) oraz jedz kasze, warzywa i owoce, unikaj zaś cukrów i białej mąki ze współczesnych gatunków pszenicy (Price, 2006),

– jeśli już masz problemy z zębami, warto suplementować wapno, które wspomogę remineralizację zębów, jego świetnym źródłem oraz innych 26 minerałów są skorupy kurzych jaj, wystarczy do posiłku dodać pół łyżeczki bardzo dobrze zmielonych skorupiek (najpierw wygotuj je przez 5 minut, następnie wysusz na słońcu i przechowuj w szczelnym pojemniku), nie zapomnij o naturalnym źródle fosforu, gdyż jest on niezbędny podczas suplementacji wapna (kasza jaglana, żółtka kurcze, grzyby czy mleko).

– przed snem wypij szklanę wody, wypłukaj usta wodą z solą (przepis poniżej) lub też napij się mleka, aby w nocy środowisko Twojej jamy ustnej było zasadowe, a nie kwaśne.



# ***Naturalnie piękne zęby – rutyna w pielęgnacji zębów.***

## **Dbamy o zęby za pomocą masażu**

W naszej kulturze masaż dziąseł jest czymś nowym, jednak warto go wykonywać codziennie. Rozpocznij od napełnienia ust olejem sezamowym i wypłucz nim jamę ustną z jednej strony w drugą przez 3 minuty, następnie wypłuj, nie połykaj! Wymasuj dziąsła okrężnymi ruchami przy pomocy palca wskazującego. Jest to świetny sposób, aby zapobiegać paradontozie, infekcjom oraz ubytkom.

## **Na naturalnie piękne zęby przepłukuj zęby wodą z solą**

Sól niszczy mikroby i sprawia, że środowisko ust staje się zasadowe, dzięki czemu złe bakterie nie mają się gdzie rozwijać. Jest świetną alternatywą do gum ([dlaczego ich unikać](#)) na płukanie ust po posiłku. Wymieszaj 30g soli morskiej, kamiennej, alpejskiej (przede wszystkim nie stołowej i nie jodowanej) z dwoma szklankami wody i jedną kroplą olejku z drzewa herbacianego, dokładnie wstrząśnij i zamknij szczelnie w słoiku. Postaw w łazience. Następnie dla każdego domownika miej kieliszek, który każdy wypełni roztworem. Wypłukuj usta 4 razy i wypłuj. Taki roztwór również **nadaje się dla dzieci powyżej 19 miesiąca życia**. Następnie zeskrób z języka nadmiar nalotu (Pamiętaj, że jego duża ilość świadczy o problemach z trawieniem). Kolejnym krokiem jest mycie zębów bardzo miękką szczoteczką. Do ich mycia nie używamy pasty do zębów, a jedną kroplę mieszanki:

W równej części wymieszaj ze sobą, olejek eteryczny z oregano, tymianku, mięty, goździków, cynamonu, drzewa herbacianego i wanilii. Taka mieszanka ma właściwości, które przyczyniają się do walki z próchnicą, ubytkami, bakteriami oraz paradontozą.

Ponadto **pij białą herbatę**, która jest świetna w walce z próchnicą o czym pisze Ebadi Manuchair w swojej książce

'Pharmacodynamic Basis of Herbal Medicine'.

Dodatkowo, warto pić herbatę ze słomy owsianej, skrzypu i pokrzywy gdyż jest ona wspaniałym źródłem krzemionki, wapnia i fosforu. Wymiesza w szklance po łyżce każdego zioła, zaparz i pozostaw na 10 minut pod przykryciem. Pij po każdym posiłku. DODATEK: ja daję taką herbatkę swoim dzieciom posłodzoną jedną łyżeczką miodu naturalnego. Ten ma działanie antyseptyczne i cała mikstura staje się znośna dla dzieci. Zwłaszcza, że mój synek ma problemy z przyswajaniem minerałów taka herbatka to marzenie ☐

Małym dzieciom można dać **zamiast plastikowego gryzaka łaskę wanilii**, która masuje a równocześnie jest przeciwpróchnicogenna i niszczy bakterie. Nina Etkin (2008) Edible Medicines: An Ethnopharmacology of Food

[mpp\_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl)