Dieta w walce z próchnicą, czyli jak wyleczyć zęby

written by Ewa Kozioł

Bardzo kontrowersyjne w ujęciu konwencjonalnej dentystyki jest hipoteza, która mówi, że zęby jako część naszego ciała są nie tylko żywe, ale również posiadają naturalne zdolności do tego, aby się samoistnie wyleczyć.

Jak wyleczyć zęby?

Wspomniany proces będzie miał miejsce, kiedy stworzymy ku temu odpowiednie warunki. Wtedy też jeśli zaczynają zachodzić zmiany w zębach i powstaje próchnica zębina rozpoczyna walkę i wysyła odontoblasty, które rozpoczynają proces leczenia poprzez formowanie kolejnej warstwy zębiny. Jednak należy pamiętać, że w tym procesie nie stworzymy nowego zęba, niewielkie zmiany mogą same się wyleczyć w procesie remineralizacji. Bardziej zainfekowane zęby, utworzą coś na styl strupka, który w końcu stwardnieje i będzie odporny na próchnice tak długo jak w ustach będą zachowane odpowiednie warunki, zaś sam organizm będzie zdrowy.

Czym są wspomniane „odpowiednie” warunki i jak wyleczyć zęby? To stan gdzie prawdziwe witaminy i minerały są dostarczane do organizmu w celu zachowania odpowiedniej równowagi organizmu, a równocześnie wspomagają tworzenie się nowej zębiny. Dlatego dieta jest najważniejsza zaś przetworzona i nieodpowiednia żywność jedynie hamują lub całkowicie blokują ten proces.

Na przełomie drugiego i trzeciego roku życia, formują się u dzieci zęby stałe. Jeśli w diecie dziecka brakuje witaminy C, D i A, ich zęby będą mniej odporne na próchnicę w przyszłości (Huggins, H.a. (1981) *Why Raise Ugly Kids?: How You Can Fulfill Your Child’s Health and Happiness Potential*. USA.

Dlatego warto małym dzieciom do picia zrobić herbatkę ziołową, która uzupełni organizm w niezbędne minerały zrobioną ze skrzypu polnego, słomy owsianej i pokrzyw (zioła mieszamy w równej proporcji, zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut). Ponadto, w diecie należy uwzględnić witaminę D, A jak i K2, które są obecne w jajkach kurzych z wolnego wybiegu. Wystarczy zjeść dwa dziennie, aby uzupełnić zapotrzebowanie na wspomniane witaminy.

Jak powinna wyglądać dieta, kiedy pojawiły się pierwsze

symptomy próchnicy?

Jak pomóc sobie i wyleczyć zęby z próchnicy?

- wyeliminować zboża. Jest to trudne, kiedy w naszej diecie te przodują. Jednakże wszystkie zboża, rośliny

strączkowe i nasiona muszą być namaczane lub fermentowane przed konsumpcją. Dla przykładu, płatki owsiane (1 szklankę) namaczamy przez co najmniej 7 godzin (w 1 szklance wody) w temperaturze pokojowej z dwoma łyżkami jogurtu, maślanki, soku cytrynowego lub octu jabłkowego, aby ułatwić ich trawienie. Chociaż pamiętajmy nie pozwoli, to usunąć z nich kwasu fitynowego. Do gotowania takich płatków dodajemy 1 szklankę wody, warto je podawać z łyżka masła i owocami. Dodatkowo każde pieczywo powinno być pieczone z zakwasu i pochodzić z mąki niebielonej.
- unikaj za wszelką cenę pszenicy i białej mąki, chyba że mowa jest o starych odmianach pszenicy takich jak orkisz.
- jedz świeże warzywa, ale nie surowe, a te poddane delikatnej obróbce cieplnej (wyjątkiem jest sałata i ogórki)
- całkowicie usuń z diety przetworzoną żywność
- nie unikaj słońca, które produkuje niezbędną do walki z próchnicą witaminę D,
- poza mięsem karmionym na pastwiskach warto jeść choć dwa razy w tygodniu podroby, które są bogatym źródłem witamin i minerałów. Pamiętaj również, że lepiej jest zjeść rzadziej mięso, ale z dobrego źródła, niż częściej dziadostwo z superferm.
- unikaj przetworzonych olei roślinnych do gotowania, w zamian warto używać masła klarowanego czy też oleju kokosowego, zaś do sałatek na zimno warto zastosować naturalnych olei z dyni czy oliwy z oliwek.
- wegetarianie i weganie, powinni dostarczać dodatkowo więcej witaminy A, D3 i K2.
- pij wodę zawsze kiedy jesteś spragniony, i co najmniej 1 szklankę prawdziwego mleka dziennie lub octu jajecznego

Czytając książkę „How to cure tooth decay” Ramona Nigela mam mieszane odczucia dotyczące protokołu, który powinniśmy przestrzegać chcąc wyleczyć zęby. Wątpliwości te dotyczą

przede wszystkim tego, że po pierwsze nie każde społeczeństwo żyło nad brzegiem morza i miało dostęp do tranu, czy też ryb lub ostryg. Więc jak wyleczyć zęby? W każdym razie kilka razy w tygodniu pijmy 2 szklanki warto wrócić do staroświeckiego bulionu na bazie kości gdyż szpik kostny jest bardzo istotny w odbudowie zębiny. Ponadto kilka łyżek niepasteryzowanej śmietany na przełomie tygodnia jest tutaj niezbędne.

Nie zapomnij o naszych tradycyjnych kiszonkach i przetworach mlecznych takich jak maślanka, kefir, czy zsiadłe mleko, które pomagają uregulować układ trawienny a równocześnie poprawić wchłanianie witamin i minerałów. Warto, aby dziecko piło choć 2 szklanki przefermentowanego nabiału w tygodniu.

Codziennie warto jeść 2 surowe lub ugotowane na miękko jajka.

Zaś 2 razy w tygodniu do obiadu lub na kolację zjeść podroby, takie jak wątroba, czy nerki. Wszelkie pożywne potrawy jednogarnkowe jak gulasze powinny stać się podstawą naszej diety.

Powyższy protokół będę stosować u Swojego synka, który ma problem z odwapnieniem zębów, i za kilka miesięcy podzielę się rezultatami.

UPDATE:

Co z Wegetarianami?

Wśród czytelników zagonka są i wegetarianie, dlatego do wpisu dodam jeszcze wskazówki dla tej grupy. Nigel jak wyleczyć zęby za pomocą diety:

- pić od dwóch do czterech szklanek niepasteryzowanego mleka, kefiru, jogurtu lub maślanki. Ewentualnie 50 g sera żółtego zamiast każdej szklanki nabiału, dodatkową opcją jest ocet jajeczny,
- jeść od 50 do 100 g sera białego,
- 1-4 jajek surowych, na miękko lub na twardo,

- pić zupę lub soki warzywne, bądź też codziennie robić „Ajurwedyczny zielony sok” z 1/4 łyżeczki soli, kurkumy, 1 łyżeczki garam masła, 1 łyżki masła klarowanego, 1 szklanki wody, 100 g sera indyjskiego (przepis) oraz 500 g świeżych warzyw. Wszystkie przyprawy gotuj przez 15 minut wraz z tłuszczem i wodą. Dodaj warzywa i przykryj. Kiedy warzywa się delikatnie zeszklą i nabiorą żywszych kolorów ściągnij wszystko z ognia i zmiel je wraz serem i odrobiną soku z limonki
- zjadać spore ilości witaminy C obecnej w warzywach, takich jak kalafior, czy papryka
- konsumować z każdym posiłkiem prawdziwe masło lub masło klarowane
- raz dziennie zjeść coś sfermentowanego, jak kefir, czy ogórki kiszone

[mpp_inline id=”55194″]