

Dr. Bruce Fife

Detoxikace a léčba těla
prostřednictvím očisty ústní dutiny

DETOXIKAČNÍ ÚSTNÍ OLEJOVÁ KÚRA

Všechny nemoci začínají v ústech



Obsah

Kapitola 1: Nová cesta k lepšímu zdraví	5
Kapitola 2: Bakterie, houby a zubní kaz	17
Kapitola 3: Všechny nemoci začínají v ústech	34
Kapitola 4: Smrtící stomatologie	72
Kapitola 5: Zázrak jménem výplach úst olejem	97
Kapitola 6: Výplach úst olejem – základní instruktáž	121
Kapitola 7: Ústní olejová kúra Dr. Fifeho	135
 Dodatek I: Mýty a mylné představy o olejovém výplachu úst	 188
Dodatek II: Bibliografie	194
 Odkazy	 196
Rejstřík	208
O autorovi	215

nějak napojena na obchodní sféru. Bylo hezké vidět, že toto není ten případ.

Výplach úst olejem, jak jsem se dozvěděl, není novým vynálezem ani chytrým reklamním trikem. Jde o metodu praktikovanou už v ajurvédské medicíně a prověřenou mnoha generacemi. V poslední době si získala pozornost díky práci Dr. Fedora Karacha, který ji vylepšil a s pozoruhodnými výsledky využíval ve své vlastní lékařské praxi. Na Ukrajině vystoupil s referátem, v němž tuto metodu popsal, což vzbudilo zájem zejména v Indii, kde je ajurvédská medicína velmi respektovaným odvětvím.

Když jsem se do materiálů podrobněji začtl, brzy jsem si uvědomil, že neuvěřitelné léčebné výsledky spojené s výplachem úst olejem mají velmi logický a vědecky podložený důvod, ale zdálo se, že nikdo netuší jaký. Četl jsem různá vysvětlení, proč tak dobře funguje – vysává toxiny z krevního oběhu prostřednictvím žíly pod jazykem, do úst se z oleje vstřebávají esenciální mastné kyseliny, olej ve slinách aktivuje speciální detoxikační enzymy, harmonizuje tělesné čakry, usměrňuje proudění energie čchi apod. Ani jedno z těchto vysvětlení však nepůsobilo důvěryhodně. Lidé netušili, proč a ani jak kúra funguje, proto si podle svého nejlepšího vědomí utvářeli vlastní vysvětlení. Překvapilo mě, že nikdo nezmínil to, co, podle mého názoru, bylo neočividnějším řešením.

Ústa jsou oknem do těla

Před několika lety jsem napsal knihu o kokosovém oleji a jeho pozitivním vlivu na lidské zdraví *The Coconut Oil Miracle*. Při shromažďování informací pro tuto knihu jsem objevil klíč k odemknutí záhady jménem výplach úst olejem. Lékařské a stomatologické časopisy obsahovaly řadu výzkumných článků popisujících souvislost mezi zdravím ústní dutiny a systémovými onemocněními. Zahájil jsem důkladné pátrání zahrnující pročítání stovek článků a studií, a čím intenzivněji

jsem pátral, tím více jsem nacházel důkazů potvrzujících účinnost výplachu úst olejem jakožto léčebného prostředku.

Stejně jako jsou oči považovány za okno do duše, jsou ústa oknem do těla. Pohled do něčích úst vám prozradí spoustu informací o zdraví tohoto člověka. Zkažené zuby, nateklé a zanícené dásně, špatný dech, zabarvení jazyka, ustupující a krvácející dásně, zažloutlé zuby, zubní plak a kámen, výplně, chybějící zuby apod. jsou všechno jevy odrážející jeho zdravotní stav. Ústa tvoří součást trávicího traktu – při pohledu do nich uvidíte, v jakém stavu se nachází celá vaše trávicí soustava. Máte-li zdravá ústa, budete mít zdravá i střeva. Pokud se vám kazí zuby a dásně, pak je ve špatném stavu i celý váš trávicí trakt. V ústech můžeme najít známky svědčící o přítomnosti cukrovky, spalniček, leukémie, syfilidy, AIDS, bulimie, syndromu dráždivého tračníku, pálení žáhy, rakoviny a dalších neduhů.¹

Bakterie a další mikroorganismy obývající naše ústa ovlivňují naše zdraví a jsou jím samy ovlivňovány. Různá onemocnění jsou ovlivňujícím a určujícím faktorem pro typy bakterií rostoucích na epitelu úst, jazyka a krku. Například raná stádia rakoviny lze odhalit podle určitého druhu přítomných bakterií. V některých ústech se nachází více škodlivých organismů než v jiných. Najdou-li si tyto organismy cestu do krevního oběhu, mohou způsobit spoušť v celém těle.

Věděl jsem, že bakterie pocházející z infekcí v ústech se mohou dostat do krevního oběhu a způsobit infekce i v jiných částech těla. Existuje řada studií, které to dokládají. Chtěl jsem se dozvědět, jak mohou bakterie v ústech způsobit artritidu, chronickou únavu, cukrovku a všechny ostatní zdravotní potíže, o nichž lidé tvrdí, že na ně účinkuje výplach úst olejem.

Výplach úst olejem je očividně skvělým způsobem, jak zlepšit stav vaší ústní dutiny. Olej do sebe nasává či „vtahuje“ choroboplodné bakterie a jejich toxiny z okolí zubů a dásní, čímž ústa pročišťuje mnohem lépe než zubní kartáček nebo ústní voda. Existuje bezpočet svědectví o účinnosti výplachu úst olejem při bělení zubů, odstraňování plaku, mírnění zánětů a infekcí

rozedma plic
srdeční choroby
syndrom akutní
dechové tísně

syndrom toxického
šoku
zápal plic

Zdravotní stav úst a typy mikroorganismů, které v nich žijí, mohou ovlivnit dění v podstatě ve všech částech těla.

Nová ústní olejová kúra

Během shromažďování informací na mě zapůsobilo, kolik toho bylo v oblasti výplachu úst olejem již vyzkoumáno. Byť se většinou nejednalo přímo o vědecké studie jeho účinků, našel jsem stovky studií spojujících zdraví ústní dutiny se systémovými a chronickými onemocněními. Mnoho pozitivních účinků pozorovaných v souvislosti s výplachem úst olejem stálo na pevných vědeckých základech.

Začal jsem tedy také a používal jsem kokosový olej. Kvůli uspišení výsledků jsem si jím proplachoval ústa třikrát denně na lačný žaludek, resp. před každým jídlem. Výsledky se dostavily téměř okamžitě, ovšem zcela jiné, než jsem očekával. Začalo mi silně téct z dutin a postihl mě ošklivý chrapot, který se změnil až v zánět hrtanu. Nejdřív jsem si myslel, že jsem onemocněl chřipkou, kterou jsem však v té době neměl už osm let a stejně dlouho jsem nebyl ani nachlazený. Navíc nebyl nikdo nemocný doma ani v práci. Na této „chřipce“ bylo rovněž zvláštní, že jsem se necítil mizerně. Měl jsem dostatek energie, dobře jsem spal a netrpěl jsem žádnými obtížemi, které chřipku běžně provázejí. Brzy jsem si uvědomil, že se nejedná o chřipku, ale očistnou reakci těla na proplachování úst olejem. Četl jsem, že očistnou krizi zažili po zahájení kúry i ostatní. Definitivně mě přesvědčil až moment, kdy jsem narazil na muže, který měl totožnou zkušenost a stejné symptomy jako já. Po několika dnech příznaky odezněly a čas od času se pak objevovaly nové. Na jeden den mě začal bolet zub, ale bolest zmizela

Bakterie, houby a zubní kaz

Co vám žije v ústech?

Vaše ústa jsou jako tropický deštný prales. Je tam horko, vlhko a celoročně konstantní teplota. Stejně jako deštný les kypí i ústa životem – bakteriemi, viry, houbami a prvoky. Vaše ústa jsou domovem miliard mikroorganismů, které nevidíte. Zdaleka největší podíl organismů ve vašich ústech tvoří bakterie: krátké, tlusté, dlouhé, tenké – zastoupeny jsou tu snad všechny. V ústech vám žije tolik bakterií, že jejich počet mnohonásobně převyšuje počet lidí na Zemi.

Všechny ty malé mršky mají dostatek potravy. Čím se rády živí? Pizzou, zmrzlinou a koblihami! Jí to, co jíte vy. Libují si v potravě obsahující cukry a jiné sacharidy – ty mají nejradši. Bakterie milují malá chutná sousta, která vám zůstanou mezi zuby nebo se vám vměstnají do záhybů ve tvářích a dásních, a jejich uždibováním vesele tráví celé hodiny. Není divu, že je tak příjemné a dokonale zásobené prostředí domovem tolika tvorečků.

Vaše ústa jsou v podstatě malým ekosystémem. Předpokládejte, počasí je na každý den stejné: 36 °C (pokud nejste nemocní) a stoprocentní vlhkost. Mikroorganismy si vybírají. Nekolonizují vám ústa náhodně, utvářejí společenství. Stejně jako v ekosystému tropického deštného pralesa, kde některá zvířata upřednostňují život na zemi a jiná v korunách stromů nebo ve vodě, si své místo k životu vybírají i mikroorganismy ve vašich ústech. Některé dávají přednost životu na zubech, jiné v prostorech mezi zuby a dásněmi, dalším se líbí život na patře a ještě jiným v dutinách na špičce nebo u kořene jazyka. Ačkoliv

se mohou vzájemně dotýkat, tvoří každé společenství mikroorganismů samostatnou populaci.

Každému žije v ústech specifické uskupení různých společenství mikroorganismů. Londýňan má v ústech odlišná společenství mikroorganismů než Newyorčan a ten zase jiná než člověk žijící v New Orleans. Tato společenství se liší dokonce i mezi jednotlivými členy jedné rodiny. I navzdory blízkému a pravidelnému kontaktu má i každý z manželů své specifické populace mikrobů.

Složení společenství mikroorganismů v našich ústech je individuální, protože každý má v ústech vlastní jedinečné prostředí. Toto prostředí je výsledkem naší stravy, životního stylu, genetiky, pohlaví atd. Na náš imunitní systém může mít dopad například stres, což nějak ovlivní také mikroby v našich ústech. Vliv mají i hladiny hormonů: některé hormony podporují růst určitých konkrétních organismů. Lidé, kteří jsou po většinu času subklinicky dehydrovaní, produkují méně slin. Sliny obsahují tlumivé roztoky a enzymy, které zásadně ovlivňují okolní prostředí a populaci mikrobů. Svůj vliv má také kouření a pití alkoholu. Jedním z nejvýznamnějších faktorů je však strava. Cukr a další sacharidy fungují jako hnojivo, které používáte na zahrádce – v jejich přítomnosti se bakteriím a kvasinkám velmi daří.

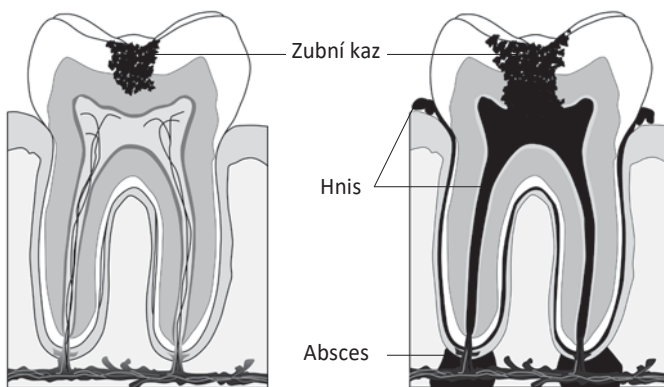
Typy organismů žijících v našich ústech ovlivňuje také náš dlouhodobý zdravotní stav. Vysoká hladina cukru v krvi, kterou mají například diabetici, podporuje růst specifických bakterií sídlících v ústech. Jedinci s nadváhou mají v ústech jiné mikroby než lidé s normální váhou. Badatelé dokonce dokáží na základě společenství mikroorganismů v lidských ústech identifikovat některé zdravotní potíže. Vidíte tedy, že faktorů působících na složení skupin mikroorganismů v ústech je celá řada.

Mikroorganismy se nám začnou v ústech usazovat hned po narození. Ústa a trávicí trakt novorozenců jsou sterilní, ale rychle se v nich začne uchycovat mikroflóra pocházející

enzymy ve slinách štěpeny na cukry. Mají-li dost potravy, roste hladina kyselosti v ústech.

Většina kazů vzniká v tvrdé sklovině obklopující obnaženou část našich zubů a postupně se propracovává až k měkčí zubovině pod ní. Sklovina je vůči zubnímu kazu nejnáchylnější jednoduše proto, že je v přímém kontaktu s bakteriemi a kyselinami, které mají schopnost rozpouštět minerály. Naše zuby preferují mírně zásadité prostředí a jsou velmi citlivé na změny pH. Zuby jsou prodloužením naší kostry a stejně jako kosti jsou živou tkání, která je neustále remineralizována a demineralizována. Ve velmi slabě kyselém nebo zásaditém prostředí probíhá remineralizace rychleji než demineralizace a zuby získávají na tvrdosti a na síle. Když pH na povrchu zubu klesne pod 5,5 (mírně kyselé), začne demineralizace skloviny probíhat rychleji než remineralizace a dochází k jejímu úbytku a ztrátě obsahu minerálů. Jakmile je sklovina demineralizována, mohou bakterie proniknout do zubu a způsobit zde kaz.

Vývoj zubního kazu



Zubní kaz si prožere cestu skrz sklovinu do zuboviny a do dřeně. Jakmile se bakterie dostanou až do dřeně, může vzniknout absces.

za srdeční nebo mozkové příhody. Ostatně, když jste o tom slyšeli poprvé, zřejmě jste si také mysleli, že to zní zvláště, a měli jste pochybnosti.

Na následujících řádcích uvádím důkazy demonstrující spojitost mezi zdravím ústní dutiny a různými klasickými zdravotními problémy.

Pro případné čtenáře-skeptiky uvádím odkazy na některé ze stovek publikovaných studií, aby si v případě zájmu mohli problematiku prostudovat podrobněji.

ZDRAVÍ CHRUPU A SYSTÉMOVÁ ONEMOCNĚNÍ

Za necelou 1 minutu po stomatologickém zákroku se mohou mikroorganismy z infikovaného místa dostat do srdce, plic a periferního systému vlásečnic.

U lidí s onemocněním dásní hrozí třikrát vyšší pravděpodobnost infarktu než u lidí, kteří onemocněním dásní netrpí.

U lidí s onemocněním parodontu hrozí dvakrát vyšší pravděpodobnost zánětu věnčitých tepen než u lidí, kteří onemocněním parodontu netrpí.

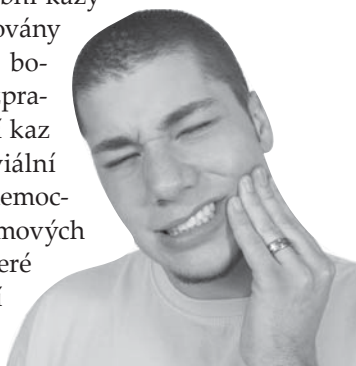
U lidí s vážným onemocněním dásní hrozí dvakrát vyšší pravděpodobnost mozkové mrtvice.



U lidí s diabetem 2. typu hrozí třikrát vyšší pravděpodobnost onemocnění dásní než u jedinců bez cukrovky.

Úmrtí způsobené bolavými zuby

Problémy s chrupem, jako jsou zubní kazy nebo bolest zubů, bývají považovány za triviální, a ačkoliv mohou být bolestivé, návštěva zubní ordinace zpravidla přináší rychlou úlevu. Zubní kaz a onemocnění dásní nicméně triviální nejsou, jedná se o chronická onemocnění. Mohou být původcem systémových infekcí a degenerativních stavů, které mohou skončit i smrtí. Ano, zubní kaz vás může i zabít. Dojde-li vinou špatného stravování a nezdravého životního stylu k oslabení imunitního systému, mohou být účinky fokální infekce dramatické – i smrtící.



Na úmrtním listu bude jako příčina smrti uveden zubní kaz jen zřídka, protože hlavním viníkem úmrtí je většinou působení sekundární infekce jinde v těle.

Dvanáctiletý Deamonte Driver například nebral na vědomí bolavý zub. Jeho matka se musela starat o pět dětí a v té době neměla práci, takže návštěva zubaře musela počkat. Po čase Deamonte přestal bolavý zub vnímat, ale zdálo se, že se mu bolest přesunula do hlavy. Jednoho dne už byla tak nesnesitelná, že ho matka odvezla na pohotovost do nemocnice.

Bolest hlavy způsobil mozkový absces – bakteriální mozková infekce, která pocházela od zubu, na který si původně stěžoval. Absces se dítěti nejprve objevil v zubu, a jak se bakterie rozšířily, způsobili mu sekundární infekci v mozku.

Některé druhy bakterií rodu streptokok způsobující zubní kaz a onemocnění dásní se mají sklon usazovat a hromadit v nervové tkáni. Z infikovaného zubu se jsou schopné dostat skrz nervové dráhy až do mozku nebo do páteře, kde mohou vyvolat druhotnou infekci. Přesně to se stalo Deamontovi.

Podstoupil dvě operace a vytrhli mu infikovaný zub. Několik dalších týdnů se zdálo, že se jeho zdravotní stav lepší – pracovali s ním fyzioterapeuté a ergoterapeuté, aby mohl znovu plně

růst problematických bakterií způsobujících infekci a zánět, což přispívá ke vzniku inzulinové rezistence. Tyto potraviny také přispívají k obezitě, jež je dalším rizikovým faktorem cukrovky.

Nervová soustava

Nervovou soustavu tvoří mozek, mícha a nervy. Bakterie z úst si často najdou cestu i do nervové tkáně. Některé viry, například herpetický virus, se po prvotním nakažení usídlí v nervové soustavě, kde infekce často zůstává v latentním stavu, s výjimkou periodických zánětů v obdobích stresu nebo snížené imunity.

Ústní bakterie putující nervovou soustavou mohou skončit v mozku, kde poté způsobí infekci. Zubní absces proto může být předzvěstí mozkového abscesu.^{76–78}

Když se bakterie nebo viry dostanou do mozkomíšního moku a infikují membrány obklopující mozek a míchu, dochází k meningitidě. Jde o závažnou, někdy i smrtelnou chorobu provázenou bolestmi hlavy, horečkou, zvracením a ztuhlostí šíje. Meningitidu mohou vyvolat organismy z celé řady zdrojů, včetně těch z úst.^{79–81}

Může-li ústní flóra proniknout nervy až do mozku a míchy, pak může stejně dobře ovlivnit v podstatě jakoukoliv nervovou tkáň v těle. A v minulosti bylo skutečně zjištěno, že bakterie z úst mohou způsobit infekci v nervových buňkách na různých místech v těle.^{82–83}

Je-li imunitní systém dostatečně silný, může udržet vážné infekce nervové a mozkové tkáně v patřičných mezích a pod kontrolou. Vytrvalý tok bakterií do těchto tkání může však způsobit chronický zánět. Symptomy se nemusejí projevit okamžitě, ale po čase zánět poškodí nervovou tkáň. Několik studií se zabývá vzájemným vztahem neurologických degenerativních onemocnění, například Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou či roztroušenou sklerózou, a špatným zdravotním

Smrtící stomatologie

Váš zubař má možná větší vliv na vaše celkové zdraví než jakýkoliv jiný poskytovatel zdravotní péče. Může vás uchránit před spoustou infekčních a degenerativních chorob, nebo vám je naopak může přivodit.

Na stránkách této knihy už jste se dozvěděli, že zdraví ústní dutiny může mít přímý dopad na zdraví celého vašeho těla. Udržování zdravých zubů a dásní vás může ochránit před nemocemi, a proto je rozumné chodit pravidelně ke svému zubaři na preventivní prohlídky nebo čištění, pokud je to nezbytné. Nechcete přece dostat infekci, která by mohla přerůst až v nějaký závažnější problém. Pravidelná a správně prováděná ústní hygiena sice může omezit počet návštěv u zubaře, ale objeví-li se nějaký problém, neměli byste ho přecházet. Je nepravděpodobné, že by vážné potíže odezněly samy od sebe.

Druhou stranou mince je riziko, že vám zubní lékaři mohou některé zdravotní problémy sami způsobit. Řada zubních zákroků, které nám například zkrášlí úsměv, může později vést k závažným zdravotním obtížím. To, co vám stomatolog dá, nebo naopak nedá, do úst může mít zásadní vliv na vaše zdraví. Při rozhodování, zda podstoupíte stomatologický zákrok, by vaším jediným kritériem neměla být touha po zkrášlení, protože některé procedury zvyšují zdravotní riziko. Obeznamenost s následky takových zákroků vás zplnomocní k tomu, abyste mohli v oblasti péče o svůj chrup činit informovaná rozhodnutí.

Kořenové kanálky

Když se Dr. Weston A. Price zabýval výzkumem vzájemného vztahu mezi zdravím chrupu a systémovými onemocněními,

ušní infekci, chronické bolesti hlavy, bolesti zad a kloubů, třas v pravé paži a levé noze, občasné bolesti na hrudi, nepravidelný tep, nedokázal se dostatečně soustředit a byl podrážděný. Měl šest zubů s amalgámem a dva můstky z niklu a porcelánu nahrazující zuby, které měl poškozené nebo je neměl vůbec. Poté, co si zubař prošel jeho zdravotní anamnézu, se rozhodl amalgámy odstranit a můstky z niklu a porcelánu vyměnit za jiné ze zlata a porcelánu. Do několika dnů po zákroku se Frank začal cítit lépe. Po několika týdnech zaznamenal, že se všechny jeho symptomy výrazně zlepšily, až na bolesti zad a ekzém, které se nejprve nakrátko zhoršily, pak ale začaly také ustupovat. Po několika měsících zmizely veškeré jeho symptomy, včetně chronického ekzému a přetrvávajících bolestí uší.

Ne všichni pacienti, kteří si nechali odstranit amalgámové zubní výplně, pozorovali okamžité výsledky. Když jsem si je z úst nechal odstranit já, nevšiml jsem si žádných změn. Tyto amalgámy jsem ovšem měl v ústech zhruba 35 let, proto už se z nich pravděpodobně veškerá rtuť vypavila. Jejich odstranění nemělo na objem toxických látek v mém těle nijak výrazný vliv, přesto jsem je tam dál mít nechtěl, protože jsem měl pocit, že ani minimální množství rtuti v těle není dobré.

Někdy je poškození nezvratné nebo trvá velmi dlouho, než se z něj tělo vyléčí. Naše zdraví je determinováno řadou faktorů. Odstranění rtuťových výplní může pomoci, ale ještě nezaručuje okamžité zlepšení zdravotního stavu. Na zdraví mají vliv také ústní bakterie, strava, životní styl a životní prostředí, přičemž platí, že čím větším počtem z nich se začnete zabývat, tím máte vyšší šanci na zdravotní zlepšení.

Stomatologové mohou pacientům dál dávat do zubů amalgámy a dokonce jim je i vřele doporučovat s tím, že jsou naprosto bezpečné. Nevěřte tomu. Nikdy byste neměli ani uvažovat o tom, že budete mít v ústech amalgámové výplně. Existuje řada nových nekovových kompozitních materiálů, které jsou stejně funkční, ale mnohem bezpečnější. Na rozdíl od amalgámů jsou bílé a ladí s barvou zubů tak dobře, že ani nepoznáte, že je máte.

vám mohou proniknout do těla následkem jakéhokoliv zubařského zákroku, včetně obyčejného čištění zubů.¹ Když se dásně zanítí, snadno krvácejí – štětiny i toho nejjemnějšího kartáčku v nich mohou potrhávat drobné krevní vlásečnice a tím otevřít dveře dokořán bakteriím, které vám proniknou do krevního oběhu.

Ukazuje se, že tradiční metody ústní hygieny jsou nedostatečné, o čemž svědčí častá onemocnění dásní (v 90 % všech úst) a stále početnější výskyt systémových onemocnění počínajících v ústech (srdeční choroby, artritida, astma apod.). Proplachování úst olejem představuje skvělý způsob, jak populaci mikrobů omezit a jak zlepšit zdravotní stav ústní dutiny i systémové zdraví celého těla.

Výplach úst olejem krok za krokem

Proplachování úst olejem je velmi snadné. Stačí si do úst nabrat lžici rostlinného oleje a převalovat ho tam. Doporučuji kokosový olej v kapalném skupenství. Použijte ho zhruba 2 až 3 kávové lžičky (1 lžička = 5 ml). Přesné množství závisí na tom, kolik oleje je vám v ústech ještě příjemné. Tři lžičky (tj. 1 polévková lžíce) jsou pro řadu lidí už příliš; přiměřené množství bývají spíše 2 lžičky. Nenabírejte si ho moc – nechte si v ústech místo na sliny.

Mějte sevřené rty a s olejem v ústech pracujte: sajte ho, vtlačujte ho na různá místa a přepouštějte si ho přes zuby a celý vnitřní povrch vašich úst. Buďte uvolnění, ale olej se slinami v ústech neustále převalujte, po celkovou dobu zhruba 15 až 20 minut. Může se vám to zdát zbytečně dlouho, ale když se přitom budete věnovat jiným činnostem, nebude tato doba tak dlouhá, jak se zdá. Čím déle budete takto vyplachovat, tím je podle všeho kúra účinnější. Někteří lidé si povšimli, že vyplachují-li celých 20 minut, zmizí některé jejich zdravotní problémy, ale když dobu vyplachování zkrátí na méně než 10 minut, mohou se tyto problémy vrátit.

že zabíjí mikroby. Jelikož jsou ústa mikrobů plná, i malé množství vám v nich vytvoří hustou pěnu. Důkladně si peroxidem ústa vypláchněte a pak ho vyplivněte. Můžete klasicky do umyvadla, protože jde pouze o vodu a mrtvé mikroby.

Působí-li vám bolesti přetrvávající infekce, namočte do peroxidu vodíku kousek vaty, vložte si ji do úst k postiženému zubu a nechte 10 minut působit. Proceduru můžete opakovat dvakrát až třikrát denně, dokud bolest nezeslábné. Obvykle bolest ustoupí hned první den, pokud vás však bude trápit po další 3 dny, zajděte si k zubaři.

Máte-li potíže s chrupem, je důležité, udržovat v ústech co nejčistší prostředí. O chrup se musíte starat i nejste-li právě doma. Pokud si je nevyčistíte po jídle, měli byste si k odstranění částecek potravy a vyrovnaní pH vypláchnout ústa xylitolovým roztokem nebo směsí jedlé sody a vody. Nemáte-li xylitol ani jedlou sodu, můžete si ústa vypláchnout vodou se solí.

Bezpečnostní riziko

Výplach úst olejem je naprosto bezpečný. Spočívá pouze v tom, že si dáváte do úst rostlinný olej, což je klasické potravina. Nepolykáte ho, máte ho pouze v ústech. Jen těžko si lze představit něco bezpečnějšího. Ženy se mohou výplachu úst olejem bez obav věnovat během menstruace, v těhotenství i během laktace. Proplachovat ústa olejem si můžete, i když jste nemocní, kromě případů, kdy vám v tom brání nějaké fyzické obtíže. Výplach úst olejem lze praktikovat souběžně s užíváním jakýchkoliv léků, protože nemá žádné kontraindikace. Jediným omezením je dostatečný věk, aby člověk zvládl olej v ústech pouze převalovat a nepolykal ho. Obecně platí, že vyplachovat mohou děti od 5 let.

Shrnutí programu

Dodržování programu ústní olejové kúry Dr. Fifeho z této kapitoly posílí očistné účinky výplachu úst olejem a pozitivním

způsobem trvale změni složení a množství bakteriálních populací ve vašich ústech. Počet škodlivých a choroboplodných bakterií se sníží a nahradí je méně problematické bakterie, což přispěje k vytvoření zdravého prostředí ve vašich ústech a zlepšení celkového zdravotního stavu.

Zdravá strava

Váš jídelníček by se měl skládat převážně z čerstvého (a pokud možno bio) ovoce, zeleniny, masa, vajec, mléčných výrobků, ořechů, semen a celozrnných obilovin. Vyhýbejte se baleným a předpřipraveným jídlům, zejména průmyslově zpracovaným obilovinám, sladkostem, bonbonům a polynenasyceným a hydrogenovaným olejům.

Olej jako výživový doplněk

Denně zkonzumujte 1 až 4 lžíce kokosového oleje. Používejte ho při vaření nebo ho berte jako doplněk stravy. Jiné rostlinné oleje omezte nebo úplně vyřaďte.

Pitný režim

Na každých 12 kg své váhy vypijte denně 3 až 4 dl vody. Nejlepší je čirá, pramenitá voda bez fluoridu a chloru.

Vitaminy a minerály

Denně užívejte nějaký doplněk stravy s větším počtem vitaminů a minerálů a každý den také zkonzumujte 500 až 1000 mg vitaminu C. Doplnkový příjem vápníku omezte na 400 až 600 mg denně a sladte ho se zhruba stejným množstvím hořčíku.

Péče o chrup

Zuby si podle potřeby denně čistěte kartáčkem, zubní nití nebo mezizubním kartáčkem. Chodte na pravidelné kontroly

k zubnímu lékaři. Máte-li ošetřené kořenové kanálky nebo amalgámové výplně, podnikněte odpovídající kroky, aby se vše vyřešilo k vaší spokojenosti. Máte-li amalgámové výplně, zahajte níže popsanou každodenní detoxikaci těla od rtuti a omezte tím její negativní vliv na váš organismus.

Odstranění rtuti (máte-li amalgámové výplně)

Stopové minerální látky

Denně užívejte doplňky stravy obsahující alespoň doporučenou denní dávku zinku (15 mg), selenu (70 µg) a mědi (2 mg). Zinek s mědí berte v množstevním poměru 8 : 1. Minerální výživové doplňky jezte ráno se snídaní.

Koriandr

Denně jezte 1 lžíci čerstvě nakrájeného koriandru.

Vláknina

Váš každodenní jídelníček by měl obsahovat potraviny bohaté na vlákninu, hlavně zeleninu, ořechy, semena a celozrnné obiloviny. Jako doplněk stravy jezte jeden z následujících pokrmů: 1 až 2 lžičky pšeničných otrub, 1 až 2 g IP6 nebo 3 g chlorelly. Chelatační výživové doplňky užívejte před obědem či večeří nebo během nich (nikoliv společně s minerálními doplňky během snídane).

Antioxidanty

Každý den užívejte výživové doplňky obsahující alespoň doporučenou denní dávku vitaminu A, vitaminu E, kyseliny lipové, koenzymu Q10 a nejméně 1000 mg vitaminu C. To vše společně s minerálními doplňky stravy v době snídane.

Léky

Neberte žádné léky, které brát nemusíte, a vyhýbejte se tabáku a alkoholu.

Zachování zdravého pH v ústech

Mějte přehled o druzích potravin, které jíte, a o jejich účincích na pH ústní dutiny. Omezte nebo úplně vyřadte většinu sladkostí a výrobků z průmyslově zpracované mouky. Mezi hlavními jídly během dne si nedávejte svačiny. Pokud svačit musíte, jezte potraviny, které co nejméně podporují vznik zubního kazu. Po obědě i večeri si vypláchněte ústa buď xylitolovým roztokem, roztokem jedlé sody nebo slanou vodou. Pokud nemáte k dispozici nic jiného, můžete použít i obyčejnou čistou vodu. Také si můžete vyčistit zuby, ale vypláchnutí úst je účinnější z hlediska kontroly pH a menšího množství usazených částic potravy.

Očistné programy

Pro lepší léčebný účinek lze výplach úst olejem kombinovat s jinými očistnými programy, zejména trpíte-li chronickými, špatně léčitelnými onemocněními.

Péče a kúra

Při méně vážných zubních potížích a v rámci běžné denní péče si proplachujte ústa olejem jednou až dvakrát denně. Při léčbě akutních zubních a jiných potíží používejte léčivý kokosový olej a vyplachujte si jím ústa třikrát denně. Máte-li v ústech infekci, vyplachujte si je každé ráno po vyčištění zubů 3% roztokem peroxidu vodíku.

Váš úspěch

Dosažený úspěch bude záviset na tom, jak důsledně budete dodržovat předepsaný program. V případě, že vám kúra nepřinese výsledky, v něž jste doufali, posuďte, zda ji dodržujete opravdu důsledně. Od předepsaných pravidel se lidé nejvíce odchyľují v oblasti jídelníčku a snadno si ospravedlní konzumaci potravin, které nepřispívají k pevnému zdraví. Často si

Toto je možná vůbec nejdůležitější kniha o zdraví, jakou kdy budete číst!

Máte-li špatný dech, trpíte-li na krvácející dásně, časté kazy nebo vás bolí zuby, je tato kniha přesně tím, co potřebujete! Pokud vás trápí astma, cukrovka, artritida, migrény nebo jiné chronické onemocnění a nic vám nepřináší úlevu, může vám tato kniha nabídnout řešení.

Veškerá onemocnění mají svůj prapůvod v ústech! Byť to může znít neuvěřitelně, většina chronických a infekčních onemocnění v dnešní společnosti je ovlivněna zdravotním stavem ústní dutiny.

Naše ústa odrážejí zdraví celého našeho těla. Pokud je na tom špatně váš chrup, určitě budete mít i další zdravotní problémy. Navzdory pravidelnému čištění a používání zubní nitě trpí zhruba 90 % světové populace určitou mírou onemocnění dásní nebo zubního kazu. Většina lidí si přitom ani neuvědomuje, že nějaké problémy se zuby má.

Nedávné výzkumy prokázaly přímou souvislost mezi zdravotním stavem ústní dutiny a chronickými onemocněními. Prosté zlepšení zdravotního stavu vašich zubů a dásní může řadu chronických obtíží vyléčit. Řešením však není častější čištění zubů, používání zubní nitě či ústní vody. Mnohem lépe v tomto případě funguje ústní olejová kúra. Výplach úst olejem je pradávný způsob očisty úst pocházející již z ajurvédské medicíny. Jedná se o jednu z nejpůsobivějších a nejúčinnějších metod detoxikace a uzdravování v oblasti přírodní medicíny.

Ústní olejová kúra Dr. Fifeho představuje revoluční léčbu kombinující v sobě moudrost ajurvédské medicíny a moderní vědy. Vědecký výzkum, na němž výplach úst olejem stojí, je plně zdokumentován, včetně odkazů na lékařské studie a anamnézy.

Přestože je ústní olejová kúra neuvěřitelně silným prostředkem, je naprosto bezpečná a jednoduchá, takže je vhodná i pro děti.

Díky ústní olejové kúře budete mít zaručeně svěžejší dech, zdravější dásně, bělejší zuby a budete lépe chráněni před řadou chronických zdravotních obtíží.



9 788075 541659
Doporučená cena 279 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY