

PARADONTOZA V NATUROPATIJ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kar 60% prebivalcev Evrope trpi za paradontozo, tako navajajo statistike. Vzročnostno gledano lahko rečemo da izvirajo težave paradontoze iz želodca in sicer s porastom patogenih bakterij v ustni votlini. Kar 90% ljudi na sveti ima težave z želodcem, podrobneje z želodčno kislino, ki je v želodcu preveč bazična. PH želodca je torej preveč bazičen pri veliki večini ljudi in ni dovolj kisel. Nepravilen pH favorizira porast patogenih bakterij najprej v želodcu, potem v požiralniku in nato v ustih. Na isti način nepravilen pH favorizira porast tudi Helikobakter pylori v želodcu.

Vsak predel našega telesa mora imeti svoj pravi pH. Možgani imajo svojega, drugače je znanstveno dokazano, da poraste poprej demenca, usta imajo svojega, želodec svojega, tanko in debelo črevo svojega, vagina svojega itd.

Lahko rečemo, da pH želodca vpliva na pH ust in ko se ta zmalči, lahko na nepravilnem pH-ju porastejo patogene bakterije. Ko porastejo patogene bakterije v ustih, seveda prejmemo diagnozo paradontoza.

Zavedati se moramo, da je sedež imunskega sistema v črevesju, saj se tam nahaja kar 60% celic imunskega sistema, zavedati se moramo tudi, da se prebava začne v ustih!

Evolucijsko gledano je črevesje najstarejši organ našega telesa

Ameba, najbolj enostavno celično bitje, ima samo črevesje. V luči evolucije so naknadno nastali ostali organi telesa, kot privesek črevesja. Črevesje je najbolj pomemben organ našega telesa, saj se 60% celic imunskega sistema nahaja v črevesju. V črevesju se vsrkajo vse hranila in vsa zdravila, vse kar zaužijemo, da lahko tvorimo energijo za življenje. Naš imunski sistem se gradi do 11. leta starosti. Ko se rodimo, se črevesje začne graditi. Skozi vaginalni kanal otrok prejme prvi odtis dobrih bakterij matere, ki kolonizirajo prebavni trakt otroka,

ki se je s porodom šele začel graditi. V nekaterih porodnišnicah namažejo z napojenim robcem vaginalne sluzi matere usta novorojenčka, rojenega s carskim rezom. Vprašanje pa je, ali so materini mikroorganizmi vedno dobri za otroka? Ali imajo tudi tiste matere, ki so se med nosečnostjo zredile za 20 kg, imajo vseeno dobre bakterije za otroka? Seveda ne, v našem telesu je od 1005 vseh bakterij prisotnih 80% nevtralnih, 15% dobrih, ki delajo za nas, in 5% toksičnih. Potruditi se moramo, da 80% nevtralne ne postanejo patološke, da bi nam škodile. Ene do teh so patogene bakterije, ki spodbudijo paradontozo, na primer Porphyromonas gingivalis.

Naše črevesje nima samo naloge, da prebavlja hrano, ampak ima tudi nalogo, da vpliva na imunski sistem, in če se prebava zalomi že na začetku, v ustih, potem je to velik problem, saj to ogroža našo imunsko odpornost, ker je črevesje imunomodilacijski organ.

Kako urediti pH telesa? Predvsem s prehrano, saj s pravilno prehrano hranimo dobre bakterije v telesu, ki pobijejo patogene bakterije. Tako se bomo lotili v naturopatiji odpravljanja težav z paradontozo tako, da bomo pobili patogene bakterije in uredili pH telesa s prehrano, da se paradontoza ne ponovi. Patogene bakterije ubijemo s probiotikom, po principu da bakterija ubije bakterije, tako kapsulo probiotika odpremo in stresemo po ustih zvečer pred spanjem, ko imamo zobe že umite. S probiotikom dobimo žive mikroorganizme, ki bodo razkužili celotno ustno votlino, požiralnik in želodec ter skozi sapnik celo pljuča! Glede prehrane ob paradontozi je pa zelo pomembno, da smo previdni z vnosom sladkarij in ogljikovih hidratov v popoldanskih urah, saj ti vplivajo na pH telesa. Tako je ob paradontozi najbolj priporočljiv vranični jedilnik, ki predvideva kraljevski sladki zajtrk, sadje samo dopoldan, ker je sladko, za kosilo žito, zelenjavo, stročnico in meso in za večerjo samo zelenjavno enolončnico.

“Tudi z alkoholom in sladkimi pijanci ne smemo pretiravati ob paradontozi, najbolj je zaužiti vodo ali nešlakano limonado.”

Glede ustne higiene je pomembno splakovanje ust s Švedsko grenčico in zvečer zaužiti vodo in česen, saj je le-ta naravni antibiotik in antimikotik, ki bo vplival na pH črevesja.

Narava nam daje česen, uporabljamo ga. Česnu pravimo tudi naravni antibiotik,

študije so pokazale, da zavira celo rast raka. Česen niža holesterol v krvi, redči kri, krepi žile. Česen deluje kot antitumorski, je antioksidant in dejansko krepi imunski sistem. Osebnoužijem vsak dan strok česna.

Kako uživati česen?

Pomembno je, da ga uživamo svežega in ne v tinkturah ali kapsulah. Ker sveži česen ima največ vitalne energije. Pomembno je tudi, da ga ne mešamo z drugimi živili; da bi jedli na primer radič s česnom, v tem primeru ne govorimo o isti zdravilni moči živila, kot če ga uživamo samega.

Pomembno je tudi, da ga termično ne obdelamo, saj dajemo telesu drugačno informacijo, kot če česen uživamo surov. Skratka česen uživajte: surov, svež, samostojno in ne termično obdelanega, tako bo vašemu telesu najbolj služil.

Imela sem gospoda s hepatitisom, ki si je bolezen spravil v remisijo samo z jetrnim jedilnikom in svežim česnom!

Tudi za otroke je česen pomemben, sploh tisti, ki so polni glist, ali se jim le-te ponavljajo. Otrok, ki je bledičen, neješč in ki stoka, da ga pogosto boli trebuh in da ga srbi ritka, naj uživa surovi česen; prav surovi in toliko kosov naj ga poje, kolikor let ima. Česen se popije kot tableto, da se ga ne grize potem ne peče.

Tudi kdor ima občutljiv želodec in reče, da česna ne more zaužiti, ker ga peče, naj začne s samo enim kosom zvečer pred spanjem, kajti česen bo pozdravil njegov želodec, ne tableta!

Otrok, ki je pogosto bolan, naj vsak večer pred spanjem popije nekaj kosov česna, oziroma toliko kosov česna, kolikor let ima. Tako bomo naredili dvoje: najprej bomo imeli zdrave otroke in drugo, naučili jih bomo, da se je vredno potruditi za zdravje in da ima narava zdravilno moč, v katero je vredno zaupati! S tem, ko jim dajemo toliko kosov česna kolikor let imajo, jim pa dajemo odgovornosti, da se zavedajo, da je zdravje odvisno od njih samih in da so zanj odgovorni.

Skratka, če pogledamo vzročnostno lahko rečemo, da v naturopatiji zdravimo paradontozo celostno, začnši z vzrokom iz želodca, in šele potem lahko saniramo posledico, to je pH ust. Če odpravljamo samo posledico, se bo paradontoza ponovila.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si