

Dr Bruce Fife

Płukanie ust olejem

Detoksykacja
i uzdrawianie ciała
poprzez usta



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Płukanie ust olejem

Dr Bruce Fife

Płukanie ust olejem

Detoksykacja
i uzdrawianie ciała
poprzez usta



Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Karolina Bochenek
Zdjęcie: © abu – iStock.com

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-589-3

Copyright © 2008 by Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form,
except for brief reviews, without written permission from the publisher.

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były jak najbardziej wyczerpujące i dokładne. Zarówno wydawca, jak i sam autor, nie udzielają profesjonalnych porad ani usług czytelnikom. Informacje tutaj umieszczone nie powinny zastępować konsultacji lekarskiej. Wszelkie sprawy zdrowotne wymagają nadzoru lekarza. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub straty powstałe rzekomo pod wpływem informacji lub sugestii zamieszczonych na łamach tej książki.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Rozdział 1: Nowy sposób na dobre zdrowie	7
Rozdział 2: Bakterie, grzyby i próchnica	23
Rozdział 3: Zakażenia jamy ustnej źródłem chorób ogólnoustrojowych	43
Rozdział 4: Śmiercionośna stomatologia	89
Rozdział 5: Cud płukania ust olejem	119
Rozdział 6: Płukanie ust olejem w praktyce	149
Rozdział 7: Terapia płukania ust olejem doktora Fife'a	165
Aneks I: Mity i błędne wyobrażenia na temat płukania ust olejem	227
Aneks II: Bibliografia	235
<i>Przypisy</i>	237
<i>O Autorze</i>	250

Nowa prawda jest nowym kierunkiem, pociągającym za sobą zdolność dostrzeżenia tego, czego wcześniej nie widzieliśmy – rzeczy niezauważalnych dla tych, którzy nie poznali tej nowej prawdy.

– lekarz stomatolog Weston A. Price

Nowy sposób na dobre zdrowie

„Płukanie ust olejem przywróciło mnie do życia”

Wziąć do ust łyżkę oleju roślinnego i płukać nim usta? Tara nie mogła w to uwierzyć. Jak to możliwe, że ssanie oleju poprawia stan zdrowia? Wszelkie wątpliwości zostały rozwiane, gdy tylko rozpoczęła tę niezwykłą terapię.

„Zaczęłam ssać olej siedem miesięcy temu” – relacjonuje Tara z Melbourne, w Australii, w poście na stronie www.earthclinic.com. – Cierpiałam na zespół przewlekłego zmęczenia przez 14 lat... Ciągle byłam przykuta do łóżka i miałam ograniczoną mobilność”.

Przewlekłe zmęczenie było tylko jednym z wielu problemów Tary, która cierpiała również na fibromialgię. „Byłam ciągle obolała i miałam myśli samobójcze” – pisze. – „Z trudem poruszałam językiem i nie mogłam chodzić. Byłam bardzo chora. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś tak okropnego”.

Dzięki płukaniu ust olejem Tara codziennie zauważała znaczącą poprawę zdrowia. „Kontynuowałam płukanie i stopniowo, z dnia na dzień, zachodziły korzystne zmiany, a po kilku tygodniach odzyskałam dobre zdrowie... Mam lepszą kondycję, jestem dużo bardziej aktywna i szybciej się

regeneruję. Przez wiele lat byłam w bardzo kiepskim stanie, a płukanie ust olejem przywróciło mnie do życia. Pomogło mi również uporać się z problemami skórnymi, z którymi nie mogłam dać sobie rady w żaden inny sposób... Ta metoda odmieniła moje życie!". W ciągu zaledwie kilku tygodni Tara pokonała dwie przewlekłe choroby, które – zdaniem lekarzy – były nieuleczalne.

„To najlepsza terapia, jaką znam” – twierdzi Lee z West Bountiful w stanie Utah, w swoim poście na stronie www.earthclinic.com. „Razem z żoną płuczemy usta olejem już od miesiąca i trzech dni. Zmiany są oszałamiające! Doświadczenie tak wielu znaczących zmian w ciele przekonało mnie co do niezwyklej skuteczności tej terapii. Jestem znacznie spokojniejszy, mój organizm o wiele lepiej radzi sobie z trawieniem i wypróżnianiem, dobrze sypiam, zniknęło również napięcie mięśni. Mam 65 lat, moje zęby są teraz znacznie mocniej osadzone w dziąsłach i mam wrażenie, że całe moje ciało odmłodziło”.

Lee jest przekonany co do skuteczności tej prostej terapii: „Głupotą byłoby nie zapoznać się z tą metodą i nie wypróbować jej choćby przez miesiąc”.

Czy miesiąc wystarczy do wyleczenia przewlekłych dolegliwości, z którymi zmagamy się nawet przez kilka lat? Tak stało się w przypadku Tary i Lee. Inne osoby, które wypróbowały tę metodę, również zgodzą się co do tego, że jeden lub dwa miesiące wystarczą do osiągnięcia znaczących, korzystnych rezultatów.

„Mimo młodego wieku cierpiałam na artretyczne bóle stawów ramion, bioder, kolan, stóp i szyi” – wyznaje Catalina z Puerto Vallarta w Meksyku w swoim poście na www.earthclinic.com – „Po dwóch miesiącach płukania ust olejem wszelkie moje bóle minęły i nie powracają już od pół roku. Ustąpiło również rogowacenie mieszkowe

(przewlekła choroba skóry), moja skóra jest bardziej miękka, a zmarszczki na twarzy znacznie się zmniejszyły. Mam bielsze zęby, mój język jest czystszy i różowy, dziąsła są zdrowe, a ciemne wory pod oczami znacznie się zmniejszyły. Moje włosy już tak nie siwieją. Tak, to prawda! Razem z mężem zauważyliśmy, że mam połowę mniej siwych włosów niż wcześniej – odzyskują swój naturalny, brązowy kolor”.

Podobnie jak Lee, Catalina również czuje się młodziej. „Sypiam lepiej, mam więcej energii i moje ogólne samopoczucie jest znacznie lepsze. Wiem, że to brzmi niewiarygodnie, ale po dziewięciu miesiącach płukania ust olejem nie można tego przypisać efektowi placebo. To naprawdę działa. Już zawsze będę ssać olej”. Catalina zgadza się z Lee: „Stosujcie tę terapię przez co najmniej miesiąc, a na pewno osiągniecie korzystne rezultaty”.

Wygląda na to, że płukanie ust olejem przywróciło do życia nie tylko Tarę, ale też Lee i Catalinę.

Jak to możliwe?

Zmiany opisane przez Tarę, Lee i Catalinę wydają się niewiarygodne. Jako lekarz byłem nastawiony do tego bardzo sceptycznie. Gdy po raz pierwszy usłyszałem o tej metodzie, podobnie jak wielu innych ludzi, uznałem ją za zbyt prostą, by mogła mieć jakiegokolwiek znaczenie dla zdrowia. Ssanie oleju miałoby wyleczyć ludzi z artretyzmu lub zespołu przewlekłego zmęczenia? Nie mogłem w to uwierzyć. Większość ludzi stosujących tę metodę korzystała z oleju słonecznikowego, który nie posiada żadnych specjalnych właściwości leczniczych. Byłem więc o krok od tego, by odrzucić tę terapię, nawet się w nią nie zagłębiając.

Przez kilka kolejnych miesięcy wciąż jednak spotykałem się z tym zagadnieniem i relacjami wielu ludzi, co w końcu zaczęło mnie zastanawiać. Relacje te brzmiały szczerze i przekonywająco. Były to historie z pierwszej ręki, a nie opowieści o tym, jak wyleczył się brat najlepszego przyjaciela siostry. Jestem bardzo sceptyczny wobec tak zwanych „cudownych terapii” i kwestionuję wszystkie niesprawdzone metody uzdrawiania – zwłaszcza te, które przynależą do obszaru medycyny naturalnej. Spotkałem się z wieloma „naturalnymi” terapiami, które okazywały się zupełnie bezużyteczne. Zwykle zalecane były przez firmy, których celem było opróżnienie kieszeni klientów i zapełnienie własnych. Początkowo wydawało mi się, że płukanie ust olejem należy do tej kategorii. Zdecydowałem się jednak przyjrzeć tej metodzie ze względu na to, iż nieustannie spotykałem ludzi dowodzących jej skuteczności.

Znalazłem kilka stron internetowych opisujących tę technikę oraz przedstawiających liczne relacje, podobne do tych, które zamieściłem wcześniej. Nie mogłem jednak znaleźć żadnych, bardziej formalnych informacji. Byłem pozytywnie zaskoczony faktem, że żadna z tych stron internetowych nie zajmowała się sprzedażą jakichkolwiek produktów związanych z proponowaną przez nich terapią. Nie kierowały się zyskiem, lecz miały cele edukacyjne. Większość nowych terapii i produktów ma jakieś powiązania komercyjne. Miło było przekonać się, że tak nie jest w tym przypadku.

Płukanie ust olejem, jak się dowiedziałem, nie było nowym pomysłem ani sprytnym chwytem marketingowym. Wywodzi się z medycyny ajurwedyjskiej i stosowane jest już od wielu pokoleń. Ostatnimi laty zyskało na popularności dzięki wkładowi dr. med. F. Karacha. Dr Karach udoskonalił tę technikę i stosuje ją w swojej praktyce lekarskiej, osiągając niezwykle rezultaty. Wygłosił wykład na temat tej

metody na Ukrainie, wzbudzając szerokie zainteresowanie – zwłaszcza w Indiach, gdzie medycyna ajurwedyjska cieszy się ogromną popularnością.

Zapoznając się z zebrany przez siebie materiałem, szybko uświadomiłem sobie, że istnieje bardzo logiczne i naukowe uzasadnienie niezwykle, uzdrawiających rezultatów ssania oleju. Inni jednak wydawali się tego nie dostrzegać. Wszelkie próby wyjaśnienia sposobu działania tej metody nie brzmiały dla mnie wiarygodnie. Wyjaśniano, iż za pomocą żyły znajdującej się pod językiem, organizm pozbywa się toksyn. Tłumaczono też, że organizm wchłania nienasycone kwasy tłuszczowe z oleju oraz twierdzono, że olej aktywuje specjalny, odtruwający enzym w ślinie, równoważy czakry i przepływ energii w ciele i tym podobne. Nikt tak naprawdę nie wiedział dlaczego, ani w jaki sposób, metoda ta działa, więc każdy usiłował znaleźć wyjaśnienie zgodne z posiadaną przez siebie wiedzą. Zdziwił mnie fakt, iż nikt nie wspominał jeszcze o tym, co wydało mi się najbardziej oczywiste.

Jama ustna jest zwierciadłem ciała

Parę lat temu napisałem książkę na temat korzyści zdrowotnych spożywania oleju kokosowego (*Cud oleju kokosowego*). Poszukując materiałów do tej książki odkryłem klucz do rozwikłania tajemnicy płukania ust olejem. Istnieje wiele badań, opublikowanych w czasopismach medycznych i dentystycznych, opisujących związek pomiędzy zdrowiem jamy ustnej a chorobami ogólnoustrojowymi. Dokonałem ich dogłębnej analizy, znajdując setki dowodów na skuteczność terapeutyczną ssania oleju.

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Jama ustna natomiast jest zwierciadłem ciała. Spoglądając w usta mo-

żemy zdobyć mnóstwo informacji na temat zdrowia danej osoby. Próchnica, spuchnięte i objęte stanem zapalnym dziąsła, nieświeży oddech, przebarwienia języka, cofanie się i krwawienie dziąseł, pożółkłe zęby, płytka i kamień nazębny, plomby, brakujące zęby itd. – wszystko to odzwierciedla stan zdrowia jednostki. Jama ustna jest częścią układu pokarmowego. Spoglądając w usta możemy zobaczyć, w jakim stanie jest cały układ pokarmowy. Jeśli jama ustna jest zdrowa, jelita również, lecz jeśli twoje zęby i dziąsła są w kiepskim stanie, oznacza to, że twoje ciało także jest chore. W jamie ustnej znajdują się dowody na istnienie takich chorób ogólnoustrojowych jak: cukrzyca, odra, białaczka, syfilis, AIDS, bulimia, rak, zespół jelita drażliwego, zgaga i inne dolegliwości.¹

Bakterie i inne mikroorganizmy zamieszkujące jamę ustną wpływają na nasze zdrowie, i odwrotnie. Stany chorobowe oddziałują na bakterie rozmnażające się w nabłonku jamy ustnej, na języku i w gardle. Jesteśmy w stanie, na przykład, wykryć wczesne stadia raka na podstawie obecności tych bakterii. U niektórych ludzi w jamie ustnej bytują bardziej szkodliwe bakterie niż u innych. Jeśli organizmy te przedostaną się do krwiobiegu, mogą siał spustoszenie w całym ciele.

Zdawałem sobie sprawę z tego, że bakterie wywołujące infekcje jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu i wywołać stany zapalne w innych częściach ciała. Istnieje wiele badań potwierdzających to zjawisko. Chciałem dowiedzieć się natomiast, w jaki sposób bakterie te są w stanie wywołać artretyzm, zespół przewlekłego zmęczenia, cukrzycę i inne dolegliwości zdrowotne, które – zdaniem wielu ludzi – ustępują dzięki płukaniu ust olejem.

Metoda ta wydaje się być doskonałą terapią służącą poprawie ogólnego stanu zdrowia. Olej wchłania lub „wycią-

ga” (z ang. *pull*, stąd *oil pulling* – przyp. tłum.) chorobotwórcze bakterie i wydzielane przez nie toksyny z zębów i dziąseł, oczyszczając jamę ustną znacznie skuteczniej niż szczoteczka do zębów lub płyny przeciwbakteryjne. Istnieje niezliczona ilość przypadków świadczących o wysokiej skuteczności tej metody w wybielaniu zębów, usuwaniu płytki nazębnej, łagodzeniu stanów zapalnych dziąseł oraz w poprawie zdrowia jamy ustnej. Jeśli jama ustna jest zwierciadłem ogólnego stanu zdrowia organizmu, to płukanie ust olejem może mieć wpływ na zdrowie całego ciała.

Kolejnym argumentem przemawiającym za skutecznością tej terapii jest dorobek lekarza stomatologii Josepha Phillipsa, periodonty z Osseo w stanie Wisconsin. Ponad 60 lat temu dr Phillips opracował technikę „wyciągania” infekcji i zarazków z jamy ustnej za pomocą zupełnie innej metody niż płukanie ust olejem, lecz osiągając przy tym bardzo podobne rezultaty. Jego metoda, zwana *Phillips Blotting Technique* (z ang. technika pędzlowania Phillipsa), jest stosowana po dziś dzień. Udowodniono, że eliminuje ona nieświeży oddech, próchnicę, płytkę nazębną, kamień i choroby dziąseł. „Wyciąga” z jamy ustnej szkodliwe bakterie i toksyny, będące przyczyną powstawania infekcji. Nielezione infekcje jamy ustnej mogą rozprzestrzenić się do innych części ciała, wywołując w nich stany zapalne i doprowadzając do rozwinięcia się chorób przewlekłych. *Phillips Blotting Technique* wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie jamy ustnej, ale także na problemy ogólnoustrojowe, takie jak artretyzm i stany zapalne skóry.

Technika ta wymaga użycia specjalnej szczoteczki, która przypomina normalną szczoteczkę do zębów, lecz posiada znacznie gęściej ułożone włókna i ma nieco inne zastosowanie. Zębów nie szczotkuje się, ale „pędzluje” niczym pędzlem malarskim. Dzięki zjawiskom kapilarnym, bak-

terie tworzące płytkę nazębną zostają ściągnięte z zębów i dziąseł przez włókna szczoteczki.

Osoby, które wypróbowały tę technikę zgłaszają całkowite ustąpienie chorób dziąseł i próchnicy. Chociaż technika ta służy głównie higienie jamy ustnej – i doskonale spełnia tę rolę – dzięki usuwaniu chorobotwórczych bakterii z ust, sprzyja wyleczeniu wielu innych problemów zdrowotnych.

Zdumiało mnie podobieństwo wspomianej techniki do płukania ust olejem. Obydwie są bardzo skuteczne w przypadku usuwania szkodliwych bakterii z jamy ustnej oraz poprawy jej stanu zdrowia, a także przyczyniają się do uzdrowienia problemów zdrowotnych całego organizmu. Ssanie oleju ma jednak kilka dodatkowych zalet: nie musisz kupować ani stosować specjalnej szczoteczki, możesz ssać olej w dowolnym momencie i w dowolnym miejscu, a metoda ta jest znacznie bardziej dokładna. Nie jesteś w stanie dotrzeć szczoteczką do najróżniejszych zakamarków jamy ustnej. W trakcie płukania olej omywa powierzchnię wszystkich zębów, całą powierzchnię dziąseł i innych tkanek miękkich jamy ustnej, dzięki czemu ma bardziej gruntowne działanie oczyszczające.

Proste lekarstwo

W przeciwieństwie do większości form leczenia, płukanie ust olejem jest bardzo proste, zupełnie nieszkodliwe i tanie. Jedynym kosztem jaki ponosisz jest zakup oleju roślinnego, który jest tańszy od preparatów witaminowych. A jednak jest to jedna z najbardziej skutecznych metod leczenia jakie znam. Jako dietetyk i naturopata zapoznałem się z wieloma formami leczenia. Po zbadaniu tej metody i samodzielnym jej zastosowaniu, mogę powiedzieć, że jest najlepsza ze wszystkich, znanych mi terapii naturalnych.

Jednym z najbardziej imponujących faktów związanych z tą techniką jest ogromna ilość przypadków potwierdzających skuteczność jej działania. To bardzo ważne. Kilka pozytywnych opinii można jeszcze wytłumaczyć efektem placebo lub myśleniem życzeniowym, ale tych relacji jest zbyt wiele, by można było je zignorować. Mają one ogromne znaczenie – nie mamy tu do czynienia z masową historią ani tryumfem ducha nad materią.

Najbardziej oczywistym rezultatem płukania ust olejem jest poprawa zdrowia jamy ustnej. Zęby stają się bielsze, dziąsła bardziej różowe i zdrowsze, a oddech świeższy. Już samo to sprawia, że metoda ta jest godna uwagi. Ale na tym nie koniec. Wiele problemów zdrowotnych, łącznie z tymi, na które medycyna nie odnalazła jeszcze lekarstwa, również ustępuje – częściowo lub całkowicie. Płukanie olejem może pomóc w przypadku wszelkich dolegliwości lub chorób przewlekłych.

Oto lista niektórych najczęściej występujących problemów zdrowotnych, które ustępują – zgodnie z relacjami wielu ludzi – po zastosowaniu tej metody:

Alergie	Krwawiące dziąsła
Artretyzm	Migreny
Astma	Nadciśnienie
Bezsennaść	Nieświeży oddech
Bóle pleców i szyi	Próchnica
Choroba Leśniowskiego- -Crohna	Ropień okołozębowy
Choroba przyzębia	Trądzik
Cukrzyca	Wrzody żołądka
Egzema	Zapalenie okrężnicy
Gromadzenie się śluzu	Zapalenie oskrzeli
Hemoroidy	Zapalenie skóry
	Zapalenie zatok

Zatwardzenie	Zespół przewlekłego
Zespół napięcia	zmęczenia
przedmiesiączkowego	

Badania medyczne wskazują, że – oprócz wymienionych powyżej dolegliwości – następujące choroby mogą być ściśle powiązane ze stanem zdrowia jamy ustnej i mogą również ustępować pod wpływem tej terapii:

Bezpłodność	Przedwczesne porody
Choroba Pageta	Rak
Choroby krwi	Ropień mózgu
Choroby nerek	Rozedma płuc
Choroby neurologiczne	Stan przedrzucawkowy
Choroby pęcherzyka żółciowego	Udar
Choroby serca	Wiele rodzajów chorób
Choroby wątroby	zakaźnych
Dna	Zapalenie opon mózgowych
Epizody psychiatryczne	Zapalenie płuc
Hiperglikemia	Zespół ostrej niewydolności
Kwasica	oddechowej
Miażdżyca	Zespół wstrząsu toksycznego
Osteoporoza	

W zasadzie wszystkie części ciała mogą ucierpieć z powodu złego stanu zdrowia jamy ustnej oraz pod wpływem żyjących tam mikroorganizmów.

Nowa terapia: płukanie ust olejem

Podczas swoich poszukiwań znalazłem wiele eksperymentów naukowych nawiązujących do ssania oleju, które

wywarły na mnie spore wrażenie. Choć istnieje niewiele opracowań badawczych na temat samego płukania ust olejem, setki badań udowadniają istnienie związku pomiędzy zdrowiem jamy ustnej a chorobami ogólnoustrojowymi i przewlekłymi. Posiadamy zatem solidne podstawy naukowe, stanowiące wyjaśnienie pozytywnych rezultatów płynących z zastosowania tej terapii.

Podjąłem się wypróbowania tej metody na sobie, korzystając z oleju kokosowego. W celu uzyskania jak najszybszych rezultatów, płukałem usta trzy razy dziennie, przed posiłkiem. Uzyskałem niemal natychmiastowe efekty, których się w ogóle nie spodziewałem. Z moich zatok zaczęło spływać bardzo dużo śluzu, a gardło ochryzło, co doprowadziło do zapalenia krtani. Na początku myślałem, że zachorowałem na grypę, jednak od ponad ośmiu lat ani razu się nawet nie przeziębilem, a nikt z mojego otoczenia w pracy ani w domu nie chorował. Dziwne było to, że wcale nie czułem się chory. Mój poziom energii był normalny, dobrze spałem i nie dokuczały mi żadne bóle, zwykle towarzyszące grypie. Wkrótce uświadomiłem sobie, że nie była to grypa, ale reakcja oczyszczająca, związana z płukaniem ust olejem. Przeczytałem relacje innych ludzi, którzy doświadczyli kryzysów ozdrowieńczych na początku stosowania tej terapii. Napotkałem nawet na przypadek mężczyzny, który miał takie same objawy jak ja, co ostatecznie mnie przekonało. Po kilku dniach objawy ustąpiły. Od czasu do czasu pojawiały się kolejne. Przez jeden dzień bolał mnie ząb, a następnego dnia ból całkowicie ustępował. Kilka dni później zaczął mnie boleć inny ząb, po czym następnego dnia dolegliwości znów minęły. Czasem dostawałem ataków kaszlu i odkaszkliwałem śluz. Moje ciało oczyszczało się, pozbywając się zanieczyszczeń.

Śmiercionośna stomatologia

Twój stomatolog może mieć większy wpływ na ogólny stan zdrowia twojego organizmu niż jakikolwiek inny lekarz. Może ocalić cię przed różnorodnymi infekcjami i chorobami degeneracyjnymi lub je wywołać. Podczas lektury tej książki dowiedziałeś się już, że zdrowie jamy ustnej ma bezpośredni wpływ na stan zdrowia całego ciała. Dbanie o zęby i dziąsła zapobiega chorobom. Dlatego też należy regularnie odwiedzać stomatologa oraz oczyszczać zęby, jeśli to konieczne. Pomoże to zapobiec infekcjom oraz poważniejszym problemom zdrowotnym. Odpowiednia higiena zmniejsza zapotrzebowanie na regularne wizyty stomatologiczne, nigdy jednak nie ignoruj problemów związanych z jamą ustną. Jeśli problem okaże się poważny, na pewno sam się nie rozwiąże. Z drugiej strony, stomatolog również może wywołać różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. Wiele procedur stomatologicznych służy poprawie wyglądu zębów, ale prowadzi do wystąpienia późniejszych, poważnych problemów zdrowotnych. To, co stomatolog wkłada do naszej jamy ustnej – albo czego nie wkłada – ma wpływ na nasze zdrowie. Aspekt estetyczny nie powinien być jedynym kryterium przemawiającym za poddaniem się określonej zabiegowi stomatologicznemu, ponieważ niektóre z nich stanowią ryzyko dla

zdrowia. Znajomość konsekwencji umożliwi dokonanie rozsądnych decyzji w trosce o swoje zęby.

Leczenie kanałowe

Gdy dr Weston A. Price przeprowadzał swoje badania nad związkiem pomiędzy zdrowiem zębów a chorobami ogólnoustrojowymi, większość jego prac dotyczyła kanałów korzenia zębowego. Wyrывał leczone kanałowo zęby chorym pacjentom i wszczepiał je królikom. W rezultacie u zwierząt pojawiały się podobne choroby do tych, na które cierpieli pacjenci. Najwyraźniej bakterie przetrwały proces dezynfekcji w trakcie leczenia kanałowego, a infekcja nie została wyleczona, lecz przyjęła formę bezobjawową.

Price eksperymentował z różnymi środkami dezynfekującymi, lecz żaden z nich nie był w stanie całkowicie oczyścić z bakterii leczonych kanałowo zębów. *Wszystkie* pozostawały zakażone, zatem mogły przyczynić się do wywołania dalszych infekcji miejscowych i ogólnoustrojowych. Od lat dwudziestych XX wieku, kiedy to Price opublikował swoje odkrycia, coraz częściej wykonuje się kanałowe leczenie zębów. Każdego roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadzonych zostaje blisko czterdzieści milionów takich procedur. Na tej podstawie możemy obliczyć, że jeśli jedna osoba w kraju podda się leczeniu kanałowemu jednego ze swoich zębów, to w ciągu siedmiu i pół lat każdy mężczyzna, kobieta lub dziecko będą mieli kanałowo leczonego zęba. Naturalnie niektórzy ludzie nie mają ani jednego poważnie chorego zęba, inni zaś już kilkakrotnie poddali się leczeniu kanałowemu. Do takiego leczenia kwalifikują się zęby, które są w większości zgniłe. Statystyki te ilustrują zatem zły stan zdrowia zębów naszej populacji. Nawet perłowo-białe zęby może dotknąć próchni-

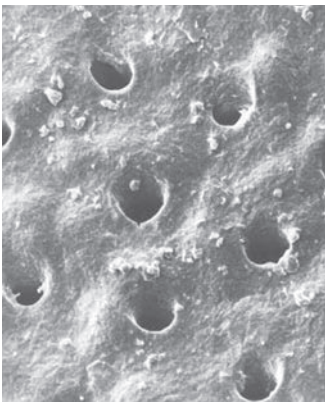
ca. Ładnie wyglądający uśmiech nie zawsze odzwierciedla dobry stan zdrowia. Jednym z argumentów przemawiających na korzyść leczenia kanałowego jest fakt, że wraz z upływem czasu wypracowano lepsze procedury. Obecnie stosuje się silne środki dezynfekujące, a zęby są dokładnie czyszczone, więc ryzyko infekcji jest niewielkie. Chociaż procedury te są teraz znacznie bardziej skuteczne, nie eliminują jednak zupełnie problemów związanych z leczonymi kanałowo zębami.

Problem leży w strukturze zęba. Bakterie wywołujące większość infekcji kanałowych nie znajdują się na powierzchni, ani nawet w kanale korzenia zębowego, ale w samym wnętrzu. Chociaż ząb może wyglądać na silny i „zbity”, jego struktura wewnętrzna jest tak naprawdę bardzo porowata. Zębina tworząca większą część zęba składa się z milionów mikroskopijnych kanalików. Są one tak liczne, że gdybyśmy rozłożyli kanaliki znajdujące się z przodu zęba jeden za drugim, rozciągnęłyby się na długość około pięciu kilometrów. Kanaliki są ścieżkami, którymi do zęba dostarczane są składniki odżywcze z kanału zębowego i krwiobiegu. Nawet twarde szkliwo pokrywające ząb jest wystarczająco porowate, by umożliwić dopływ płynów.

Bakterie często dostają się do kanalików, zwłaszcza jeśli ząb został zaatakowany przez próchnicę. W szczególny sposób dotyczy to dotkniętych zaawansowaną próchnicą zębów, które kwalifikują się na leczenie kanałowe. Mikroorganizmy, które przedostały się głęboko do kanalików zębowych, mogą tam pozostać już na zawsze. Antybiotyki i środki dezynfekujące są wobec nich bezradne, ponieważ nie docierają do głębszych struktur zęba. Bakterie znajdują tam bezpieczną przystań, gdzie mogą się rozmnażać. Niezależnie od tego, jak dobrze dentysta oczyści i zdezynfekuje zęba leczonego kanałowo, *zawsze* pozostaną w nim bakterie. Dlatego też *wszystkie* leczone kanałowo zęby stanowią dla nich doskonałe środowisko.

Dr Price zanurzał zakażony ząb w silnych środkach dezynfekujących, wskutek czego wszystkie bakterie znajdujące się na powierzchni były zabite, ale po wszczepieniu zęba zwierzęciu i tak dochodziło do infekcji. Stomatolog nie jest w stanie aż tak dokładnie zdezynfekować znajdującego się w jamie ustnej zęba, dlatego też żaden ząb nie jest pozbawiony bakterii, niezależnie od tego, jak dobrej procedurze został poddany.

George E. Meinig, lekarz stomatologii, jeden z założycieli Amerykańskiego Stowarzyszenia Endodontów (specjalistów od leczenia kanałowego) oraz autor książki *Root Canal Cover-Up*, twierdzi: „Chociaż w ciągu wielu lat wypracowano dużo lepsze materiały i procedury stosowane w leczeniu kanałowym, nie wyeliminowano podstawowego problemu, jakim są bakterie żyjące we wnętrzu zęba. Antybiotyki i środki dezynfekujące nie są w stanie ich usunąć. Żaden kanałowo leczony ząb nie jest pozbawiony potencjalnie szkodliwych bakterii. Znacznie bezpieczniejszą procedurą jest usunięcie poważnie chorego zęba, niż zaplombowanie go, tworząc tym samym podatny grunt dla próchnicy oraz zaklejając trucizny i bakterie, które będą przenikać do krwiobiegu przez resztę życia pacjenta”.



Zdjęcie mikroskopowe kanalików w zębiny ludzkiego zęba

Poddany leczeniu kanałowemu ząb nie musi boleć ani wykazywać żadnych widocznych oznak infekcji, nawet na zdjęciach rentgenowskich. Zdaniem dr. Meiniga: „Każdy stomatolog wie, że zdjęcia rentgenowskie nie wykażą istnienia infekcji zlokalizowanych głęboko w zębach. Dopiero w trakcie usuwania stomatolodzy często odkrywają, że leczono kanałowo ząb był zakażony, a wokół niego zgromadziła się ropa – chociaż nic na to nie wskazywało. Niektóre z takich zębów czernieją, a inne wydzielają nieprzyjemny zapach. Endodonci rzadko wrywają zęby, więc nie są świadomi tych oznak nieprawidłowości wywołanych kanałowym leczeniem zębów”.

Leczenie kanałowe nie zawsze wywołuje problemy. Dr Price odkrył, że osoby, które ich uniknęły miały bardzo silny układ odpornościowy, który potrafił kontrolować rozwój bakterii i zapobiegać infekcji. Takie czynniki jednak, jak wypadek, atak grypy lub jakieś stresujące wydarzenie osłabiały odporność organizmu, wskutek czego dochodziło do zakażenia, które ostatecznie doprowadzało do rozwoju takich schorzeń jak reumatyzm, artretyzm, dolegliwości sercowe i tym podobne, łagodniejsze problemy zdrowotne. Nawet naturalny proces starzenia się osłabia układ odpornościowy. Młodsze osoby mogą nie doświadczać żadnych poważnych skutków leczenia kanałowego, ale prawdopodobieństwo ich wystąpienia wzrasta wraz z wiekiem. Odczuwane bóle i dolegliwości oraz objawy pozornie związane z procesem starzenia się mogą być, tak naprawdę, rezultatem leczenia kanałowego.

Jedną z korzyści płynących ze ssania oleju jest to, że może ono zapobiegać infekjom prowadzącym do obumierania zęba. W wielu przypadkach można ocalić ząb, a także wyleczyć infekcje aktywne. Jeśli jednak próchnica jest bardzo zaawansowana, może być za późno na jego ocalenie. Stomatolog może zalecić leczenie kanałowe i zapewnić cię, że jest ono

całkowicie bezpieczne. Po przeczytaniu tej książki będziesz jednak lepiej poinformowany niż większość pacjentów, co pozwoli ci na podjęcie optymalnej dla zdrowia decyzji.

Zaczęło się od leczenia kanałowego

„Gdy miałam trzydzieści kilka lat, poddałam się leczeniu kanałowemu. Ciągłe powtarzałam dentystom, że mnie boli, ale nie wierzyli mi. W wieku pięćdziesięciu pięciu lat udałam się do nowego stomatologa i poinformowałam go, że chcę pozbyć się tego zęba. Gdy mi go usuwał, po moim policzku spłynęła stróżka ropy. Następnego dnia zaczął obumierać ząb, znajdujący się obok tego wyrwanego, którego też musiałam usunąć. Kilka lat później miałam już kolejnego martwego zęba w tym samym obszarze jamy ustnej. Udałam się do kilku stomatologów i wszyscy proponowali leczenie kanałowe, ale nie wyraziłam na to zgody. Chciałam wiedzieć, dlaczego psują się wszystkie moje zęby z tego samego obszaru. W końcu dowiedziałam się, że mam infekcję szczęki. Znalazłam stomatologa, który usunął mi kilka zębów po jednej stronie szczęki, która została zakażona od pierwszego, leczonego kanałowo zęba. Moja kość przypominała zupeę”.

Alice W.

Leczenie kanałowe może czasem okazać się najlepszym rozwiązaniem. Jeśli brakuje ci już jednego lub więcej zębów trzonowych w pobliżu leczonego kanałowo (lub kwalifikującego się na takie leczenie) zęba, usunięcie kolejnego mogłoby uniemożliwić ci przeżuwanie. Jedzenie świeżych warzyw oraz pokarmów wysokobłonnikowych stałoby się dla ciebie niemożliwe. Nie musisz usuwać zęba, jeśli masz silny układ odpornościowy – jego zachowanie pozwoli ci zdrowo się odżywiać. Jeśli jednak nie zamierzasz odżywiać się zdrowo, równie dobrze możesz usunąć ząb. Jest to bar-

dzo ważna decyzja. Przed jej podjęciem przeczytaj książkę Meiniga *Root Canal Cover-Up*.

Plomby amalgamatowe

Lou Gehrig był jednym z najlepszych zawodników pierwszej bazy w drużynie baseballowej New York Yankee. Był wybitnym pałkarzem, swoimi umiejętnościami ustępował jedynie koledze z drużyny Babe Ruth'owi. W ciągu trzynastu lat zagrał z Yankees w 2130 meczach. Nie opuścił żadnego meczu z powodu choroby czy kontuzji. Swoją ogromną siłą i wytrzymałością zasłużył sobie na pseudonim: „Żelazny Koń”. Mimo licznych sportowych atutów, kariera Gehriga nagle zakończyła się z powodu rzadkiej choroby neurologicznej, która zmusiła go do przejścia na emeryturę we względnie młodym wieku trzydziestu sześciu lat. Zmarł dwa lata później, w 1941 roku.

Stwardnienie zanikowe boczne, zwane również chorobą Lou Gehriga, dotyka obecnie około 30 000 ludzi w Stanach Zjednoczonych oraz około dwie na 100 000 osób na całym świecie. Jest to choroba autoimmunologiczna, charakteryzująca się zniszczeniem komórek nerwowych oraz utratą kontroli mięśniowej. Dlaczego tak młody i zdrowy człowiek jak Gehrig zapadł na tak wyniszczającą chorobę degeneracyjną? Lekarze nie znali odpowiedzi na to pytanie. Istnieje kilka teorii, jedną z nich jest zatrucie substancjami chemicznymi lub metalami ciężkimi, głównie rtęcią.

W przeciwieństwie do innych metali, rtęć ma postać płynną, dzięki czemu ma wiele zastosowań przemysłowych. Od dawna uważana jest za zabójczą truciznę. Tak naprawdę jest jedną z najbardziej toksycznych substancji znanych współczesnej nauce. Samo wdychanie oparów rtęci może

doprowadzić do choroby i śmierci. Od lat stosowana jest powszechnie jako środek dezynfekujący i pestycyd. Górnicy wystawieni na opary rtęci cierpieli na wiele problemów neurologicznych i żyli bardzo krótko. W XVIII i XIX wieku kapelusznicy stosowali pastę z azotanem rtęci w celu zapobiegania powstawaniu pleśni na kapeluszach. Pod wpływem wdychania oparów tego związku wielu z nich trafiło do zakładu dla obłąkanych, stąd wzięło się powiedzenie: „szalony kapelusznik”.

W czasach bardziej nam współczesnych, przemysłowe zastosowanie rtęci doprowadziło do wystąpienia licznych problemów środowiskowych. Jednym z najbardziej znanych przypadków miał miejsce w Minamata, w Japonii w latach pięćdziesiątych oraz na początku lat sześćdziesiątych XX wieku. Ludzie zaczęli chorować na nieznanne choroby, które dotyczyły zarówno dorosłych, jak i dzieci. Do objawów chorobowych należały: postępująca ślepotą i głuchota, utrata koordynacji ruchowej oraz pogorszenie funkcji intelektualnych. Niemal połowa wszystkich zgłoszonych przypadków skończyła się śmiercią. Za przyczynę ostatecznie uznano zatrucie metylortęcią, której źródłem były skażone ryby. Odpady przemysłowe wyrzucano do zatoki, gdzie rybacy łowili ryby. W organizmach ryb gromadziła się rtęć. Niektórzy z mieszkańców tego regionu jedli ryby codziennie. Zachorowały również niemowlęta, które zaraziły się od swoich matek. Nawet gdy kobiety w ciąży nie miały żadnych objawów chorobowych, trucizna zgromadzona w ich ciele wpływała na organizm nienarodzonego dziecka. Niezależnie od tego gdzie mieszkasz, spożywając ryby ryzykujesz zdrowiem ze względu na ich skażenie rtęcią.

Nie wiadomo, czy choroba Lou Gehriga rzeczywiście została wywołana zatruciem rtęcią, ale jest to bardzo możliwe. Jak do tego doszło? Najbardziej prawdopodobną przy-

czyną były wypełnienia stomatologiczne. Chociaż wydaje się to nieprawdopodobne, mogły one doprowadzić do jego śmierci.

Metalowe lub „srebrne” plombę stosowane w stomatologii składają się z mieszanki srebra, cyny, cynku, miedzi i rtęci. Nazywane są wypełnieniami amalgamatowymi. Srebro, cyna, cynk i miedź stanowią w sumie do pięćdziesięciu procent całego amalgamatu, a składnik rtęciowy pozostałe pięćdziesiąt procent. W amalgamacie tak naprawdę znajduje się bardzo niewiele czystego srebra. Plomby te powinny być raczej nazwane wypełnieniami rtęciowymi, ale srebro ma znacznie mniej groźny wydźwięk.

Dlaczego stomatolodzy celowo wkładają rtęć do jamy ustnej swoich pacjentów? Przecież przeczy to zdrowemu rozsądkowi. Powodem jest funkcjonalność. Amalgamaty dobrze zatykają ubytki w zepsutych zębach. Dbanie o zdrowie pacjenta nie ma z tym nic wspólnego.

Przed wynalezieniem plomb amalgamatowych w 1819 roku, jedyną opcją była złota folia. Złoto było jednak zbyt drogie. Próbowano wykorzystać stopy innych metali, ale trzeba było je rozpuszczać, aby umieścić w zębie rozgrzany metal. Nie odpowiadało to większości pacjentom. Rtęć jest metalem płynnym, więc połączono ją z innymi metalami, jak miedź i srebro, tworząc odpowiednio elastyczny stop, którym można było wypełnić ubytek. Plomba twardniała stopniowo po umieszczeniu w zębie, przez co stanowiła idealne wypełnienie. Po upływie prawie dwustu lat, wypełnienia rtęciowe są wciąż używane przez stomatologów.

Już na początku XIX wieku amalgamaty budziły wiele kontrowersji. Rtęć uważano za truciznę. Niektórzy stomatolodzy odmawiali jej zastosowania, lecz mieli do wyboru tylko złote wypełnienia, na które nie było stać wielu pacjentów. Amalgamaty były więc często jedyną opcją. Roz-

pętała się debata. Amerykańskie Towarzystwo Dentystów (*The American Society of Dental Surgeons*) uznało zastosowanie wypełnień rtęciowych za nieetyczne i zabroniło swoim członkom ich używania. Musieli oni podpisać oświadczenie, iż nie będą używać amalgamatów pod groźbą wykluczenia z Towarzystwa. Większość praktykujących stomatologów zignorowała zarządzenie i nadal stosowała amalgamaty. Wielu z nich zostało wykluczonych. W rezultacie Towarzystwo straciło cały swój prestiż, a w 1856 roku zostało rozwiązane.

W 1859 roku powstała nowa organizacja dentystryczna – Krajowe Stowarzyszenie Stomatologiczne (*National Dental Association*), nazwana później Amerykańskim Stowarzyszeniem Stomatologicznym (*American Dental Association*, w skrócie ADA). Popierało ono użycie wypełnień amalgamatowych i zachęcało swoich członków do ich stosowania. Młodych stomatologów uczono, że plomby rtęciowe są bezpieczne. Chociaż nie istniały żadne badania potwierdzające takie założenie, stomatologom przekazywano informację, że w połączeniu z innymi metalami rtęć zostaje w jakiś sposób zablokowana i nie stanowi żadnego zagrożenia dla pacjenta. Wskutek propagandy ADA, zakładanie amalgamatów uznano za normalną i bezpieczną praktykę. W latach dwudziestych XX wieku powróciły jednak kontrowersje związane z amalgamatami. Niemiecki chemik, dr Alfred Stock, alarmował, iż rtęć tak naprawdę wycieka z amalgamatów. Stock sam miał wypełnienia rtęciowe i winił je za swoje problemy neurologiczne. Po usunięciu amalgamatów objawy chorobowe niemal natychmiast ustąpiły. Przekonany, że winą leży po stronie rtęci, Stock zaczął ostrzegać społeczność lekarską i stomatologiczną. Dowodził, że z wypełnień amalgamatowych wydzielają się opary rtęci i opublikował kilka artykułów naukowych na ten temat. Jego wysiłki

jednak spotkały się z silnym oporem ze strony stomatologów. Uczony kontynuował swoją kampanię aż do początku II wojny światowej. Wraz z jej nastaniem, uwaga społeczeństwa została skierowana na inne tory i zapomniano o tym problemie. Obawy związane z amalgamatami powróciły ponownie w latach sześćdziesiątych. Opublikowano wtedy badania, które podważały bezpieczeństwo ich zastosowania. Naukowcy odkryli, że opary rtęci nieustannie wydzielają się z wypełnień amalgamatowych.¹⁻⁴

Konsekwentnie broniąc amalgamatów, ADA upierała się, że rtęć nie uwalnia się z wypełnień. W obliczu coraz większej liczby dowodów świadczących na ich niekorzyść, zmieniło nieco swoje stanowisko. Przyznało, że część oparów rtęci faktycznie wydostaje się z plomby, ale tylko przez mniej więcej tydzień od jej założenia. W momencie, gdy amalgamat całkowicie stwardnieje, wydostaje się tylko nieznaczna ilość oparów. Nieznaczna dla kogo? Dla ADA? Z pewnością nie dla pacjenta! Stowarzyszenie powoływało się na długą historię bezpiecznego zastosowania tych wypełnień. Problem w tym, że amalgamaty raczej nie od razu wywołują problemy zdrowotne. Objawy pojawiają się stopniowo i często manifestują się dopiero po latach. Kto by przypuszczał, że przyczyną migreny lub stwardnienia rozsianego, które pojawiły się po wielu miesiącach lub latach od założenia plomby, są właśnie amalgamaty?

Amerykańskie Stowarzyszenie Stomatologiczne argumentuje, że po utwardzeniu się, plomba amalgamatowa zachowuje całą zawartość rtęci. Nie jest to jednak prawda. Im starsze są amalgamaty, tym mniej zawierają rtęci. Kilka badań wykazało, że stare wypełnienia utraciły aż 80-90 procent rtęci.⁵ Kwasy zawarte w ślinie i pożywieniu nieustannie „wyciągają” rtęć z amalgamatów. Nawet żucie gumy może zwiększyć uwalnianie oparów. Badania wyka-

zują, że po dziesięciominutowym żuciu gumy, wydzielanie oparów rtęci zwiększa się ponad piętnastokrotnie.⁶ Heintze i inni odkryli, że bakterie jamy ustnej przekształcają opary rtęci w metylortęć, wysoce toksyczną postać rtęci – tę samą, która wywołała epidemię choroby i śmierci w Minamata, w Japonii, wskutek spożycia skażonych ryb⁷.

ADA twierdzi, że wdychanie lub połykanie niewielkich ilości oparów rtęci nie jest szkodliwe. W jaki sposób wytłumaczyłoby zatem istnienie dowodów na to, że wielu ludzi negatywnie reaguje na wypełnienia rtęciowe lub doznaje poprawy stanu zdrowia po usunięciu amalgamatów? Stowarzyszenie uznało, że niepożądane reakcje pojawiają się tylko u niewielkiej ilości ludzi, którzy są uczuleni lub „wrażliwi” na rtęć. Cóż za niedorzeczne stwierdzenie! Kto *nie* jest wrażliwy na rtęć? To tak, jakby upierać się, że można spokojnie spożywać arszenik lub cyjanek, jeśli nie jest się na niego uczulonym. Rtęć jest trucizną. Niezależnie od tego, czy jesteś na nią uczulony, czy też nie, nie ma żadnych wątpliwości, że jest szkodliwa.

Podobnie jak bakterie jamy ustnej, rtęć może dostać się do innych części ciała, wywołując różnego rodzaju objawy i choroby. Istnieją dowody na to, że rtęć z wypełnień amalgamatowych może przyczynić się do wystąpienia licznych problemów neurologicznych, chorób autoimmunologicznych i innych dolegliwości zdrowotnych. Kilka krajów europejskich ograniczyło użycie amalgamatów i zabroniło zakładania ich kobietom ciężarnym.

Jedną z dolegliwości związanych z amalgamatami jest stwardnienie rozsiane (SM). Jest to choroba autoimmunologiczna, która powoli niszczy komórki nerwowe. Hal Huggins, doktor stomatologii i autor książki: *It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness* (z ang. *To wszystko jest w twojej głowie: wypełnienia amal-*

gamatowe a choroby), wyleczył z tej choroby pięćdziesięciu swoich pacjentów, przyjmując perspektywę stomatologiczną. Ktoś doradził mu, by napisał kolejną książkę na temat związku pomiędzy SM a wypełnieniami amalgamatowymi. Huggins nie był wtedy jeszcze pewien, w jakim stopniu amalgamaty przyczyniają się do pojawienia się SM, więc odpowiedział: „Napiszę o tym książkę, gdy spotkam się z tysiącem takich przypadków”. Kilka lat później zebrał ich znacznie więcej, więc zdecydował, iż przyszedł czas na napisanie książki. Została ona opublikowana pod tytułem: *Solving the MS Mystery* (z ang. *Rozwiązanie tajemnicy SM*).

Według Hugginsa, toksyczność rtęci może wywołać liczne choroby autoimmunologiczne. Polegają one na tym, że układ odpornościowy danej osoby atakuje jego własne komórki. Oprócz stwardnienia rozsianego, do powszechnie występujących chorób z autoagresji należą: reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, cukrzyca (insulinozależna), kłębuszkowe zapalenie nerek, choroba Gravesa-Basedowa, miastenia, choroba Addisona oraz choroba Lou Gehriga (ALS).

Białe ciała krwi są siłą roboczą układu odpornościowego. Ich zadanie polega na ochronie organizmu przed szkodliwymi substancjami. W jaki sposób odróżniają one komórki własnego organizmu od intruzów? Każda komórka ciała ma swój osobisty kod, przypominający tablicę rejestracyjną. Kod ten jest unikatowy dla każdego człowieka. Gdy krwinki białe stykają się z innymi komórkami, sprawdzają ich tożsamość. Kod musi dokładnie pasować do kodu białych krwinek, by mogły rozpoznać komórkę jako „swoją”. Jeśli tak jest, nic się nie dzieje, lecz jeśli kod jest inny, komórka zostaje uznana za intruza i natychmiast zaatakowana.

Rtęć swoją budową przypomina aminokwasy zawierające siarkę. Aminokwasy są podstawowym budulcem białka.

Stan jamy ustnej wpływa na zdrowie całego organizmu. Choć może Ci się to wydawać niesamowite, wiele poważnych chorób ogólnoustrojowych rozpoczyna się od niepozornych zmian próchnicznych czy pojawienia się kamienia nazębnego. Na szczęście możesz już dzisiaj im zapobiegać dzięki kuracji tak prostej, że aż trudno uwierzyć. Wystarczy, że zaczniesz płukać usta olejem!

Dzięki tej wywodzącej się z Ajurwedy metodzie, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor doradza, jaki olej wybrać oraz odpowiada na najpopularniejsze pytania dotyczące tego prostego w wykorzystaniu i taniego panaceum. Korzystając z naukowych odkryć udowadnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Rzetelność zawartych w książce porad gwarantuje osoba autora. Dr Bruce Fife od lat zgłębia naturalne metody uzdrawiania i dzieli się swoim doświadczeniem w publikacjach błyskawicznie zyskujących status bestsellerów.

Piękny uśmiech – zdrowe ciało!



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-589-3



9 788373 177589 3

Patroni:

