



Ramiel Nagel



# NATURALNE METODY NA ZDROWE ZĘBY

Skuteczna remineralizacja szkliwa  
i zapobieganie próchnicy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# NATURALNE METODY NA ZDROWE ZĘBY



Ramiel Nagel



# NATURALNE METODY NA ZDROWE ZĘBY

Skuteczna remineralizacja szkliwa  
i zapobieganie próchnicy

Wstępem opatrzył dr Timothy Gallagher,  
przewodniczący Stowarzyszenia Stomatologii Holistycznej

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Cielieąg  
KOREKTA: Urszula Wołos

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-64278-75-4

Tytuł oryginału: *Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition*

Copyright © 2011 by Ramiel Nagel.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
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.

Od autora:

Informacje zawarte w książce mają służyć wyłącznie celom edukacyjnym. Autor i wydawca nie udzielają profesjonalnych porad medycznych ani nie prowadzą praktyki lekarskiej. Czytelnik przyjmuje do wiadomości, że wszelkie działania wynikające z lektury książki podejmuje na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za urazy i problemy zdrowotne poniesione rzekomo w wyniku zastosowania się – pośrednio lub bezpośrednio – do informacji zawartych w książce.

O zdjęciach dr. Weston A. Price

Fotografie te są aktualnie drukowane jako część uaktualnionego wydania książki Nutrition and Physical Degeneration opublikowanej przez Price-Pottenger Nutrition Foundation.

Wydawcy książki nie posiadają praw autorskich do tych fotografii. W celu ich pozyskania, proszę skontaktować się z właścicielami praw, proszę skorzystać z informacji podanych przez autora niniejszej książki.

Aby uzyskać więcej informacji prosimy o kontakt Price-Pottenger Nutrition Foundation, która jest właścicielem praw autorskich dr Price od 1952. Zdjęcia i cytaty są używane za zgodą Price-Pottenger Nutrition Foundation, [www.ppnf.org](http://www.ppnf.org). Kontakt: [info@ppnf.org](mailto:info@ppnf.org).

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## **Przedmowa ..... 19**

dr. Timothy'ego Gallaghery,  
przewodniczącego Holistycznego  
Stowarzyszenia Stomatologicznego

## **Wstęp ..... 25**

Opinie pacjentów .....	26
Leroy z Utah.....	26
Pani Steuernol z Alberty w Kanadzie.....	26
Mike z Ashland w Oregonie .....	26
Pionierzy remineralizacji ubytków .....	27
Zanim zaczniemy .....	29

## **Rozdział 1 ..... 31**

Dlaczego stomatolodzy  
nie potrafią wyleczyć ubytków?

Upewnij się, czy chcesz wyleczyć ubytki.....	32
Prawdziwa przyczyna ubytków.....	33
Pamiętaj o Naturze .....	33
Lęk przed dentystą .....	33
O klasycznej stomatologii słów kilka .....	34
Wiercenie .....	34
Wypełnianie .....	36
Mikroorganizmy.....	38

Tradycyjna stomatologia przegrywa batalię z bakteriami .....	39
Uwaga dentyści: to nie bakterie powodują ubytki .....	40
Porażki współczesnej stomatologii .....	44

## **Rozdział 2 .....** **47**

Dr Weston Price odkrywa lekarstwo na próchnicę

Winę za fizyczną degenerację ponosi brak substancji odżywczych.....	47
Zdrowi mieszkańcy doliny Lötschental w Szwajcarii.....	48
Dieta mieszkańców doliny Lötschental .....	51
Odporność na próchnicę .....	51
Nowocześni Szwajcarzy podupadli na zdrowiu.....	52
Dieta nowoczesnych Szwajcarów .....	53
Odporność na próchnicę .....	53
Zdrowi mieszkańcy Zewnętrznych Hebrydów.....	54
Odporność na próchnicę .....	55
Szkoci odżywiający się nowoczesnymi pokarmami podupadają na zdrowiu .....	55
Dieta nowoczesnych Szkotów .....	55
Odporność na próchnicę .....	56
Geny a próchnica .....	56
Australijscy Aborygeni.....	58
Dieta rdzennych Aborygenów.....	60
Nowoczesna dieta Aborygenów.....	60
Dr Price ostrzegął .....	60
Porównanie wartości odżywczej diet .....	60
Witaminy i aktywatory rozpuszczalne w tłuszczach.....	61
Dlaczego współczesne społeczeństwo ma problemy z próchnicą? .....	63
Zasady leczenia zębów wg Westona Price'a .....	65
Podsumowanie terapii dr. Price'a .....	67
Czego unikać.....	68

## **Rozdział 3 ..... 69**

Wzmocnij zęby dzięki witaminom  
rozpuszczalnym w tłuszczach

Podstawy remineralizacji zębów .....	70
Próchnica a hormony .....	72
Przysadka mózgowa .....	73
Gruczoł tarczowy .....	73
Gonady .....	74
Równoważenie pracy gruczołów.....	74
Cholesterol.....	74
Ta cudowna witamina D .....	75
Witamina A.....	78
Witaminy A i D w jedzeniu.....	79
Olej z wątroby dorsza leczy ubytki.....	81
Najlepszy olej z wątroby dorsza.....	81
Aktywator X Westona Price'a.....	83
Źródła masła bogatego w substancje odżywcze: .....	86
Inne źródła witamin rozpuszczalnych w tłuszczach:	
szpik kostny, mózg, nerki i gruczoły.....	87
Źródła narządów i gruczołów.....	89
Narządy stworzeń wodnych .....	89
Niezwyczajna skuteczność sfermentowanego oleju z wątroby płaszczyki .....	91
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – podsumowanie.....	92

## **Rozdział 4 ..... 95**

Mądre wybory żywieniowe drogą  
do remineralizacji zębów

Miasto, w którym nikt nie cierpiało na bóle zębów.....	96
Oszukańcze etykiety produktów .....	100
Pasteryzacja psuje mleko.....	101



Alternatywne pokarmy nienabiałowe	
i alternatywne źródła wapnia .....	102
Smaczna zupa dla zdrowia zębów.....	104
Poziom cukru we krwi.....	105
Owoce.....	107
Słodziki .....	108
Bezpieczne słodziki stosujemy z umiarem .....	109
Rafinowany słodzik szkodzi zębom .....	111
Białko a kondycja zębów .....	114
Przyswajanie białka.....	115
Równowaga białkowa .....	117
Białko o niskiej jakości .....	118
Odżywka białkowa .....	118
Fosfor .....	119
Sfermentowane pożywienie a enzymy .....	119
Warzywa i minerały .....	120
Czy produkty zbożowe ponoszą winę	
za liczne choroby, w tym próchnicę? .....	121
Witamina przeciwdziałająca skorbutowi	
a kwestia zębów i dziąseł.....	123
Wpływ owsa na stan uzębienia zęby u dzieci.....	127
Problemy z niesfermentowanym ziarnem.....	129
LSD w pełnym ziarnie?.....	130
Namaczanie i kielkowanie a kwas fitowy.....	132
Zewnętrzna warstwa ziarna i błonnik.....	132
Fermentacja zboża u rdzennej ludności.....	133
Żyto, pszenica, orkisz, kamut i jęczmień .....	134
Zdrowy owies .....	136
Zdrowy ryż.....	137
Zdrowa kukurydza .....	139
Cechy metod obróbki ziarna	
stosowanych przez rdzenne ludy .....	141
Kwas fitowy w popularnych daniach.....	142

Bezpieczne ziarno – poradnik .....	143
Zboża o niskiej zawartości kwasu fitowego i lektyn .....	143
Ziarno w domu .....	147
Komosa ryżowa i gryka .....	148
Detoksykacja zboża .....	148
Fasola .....	149
Fasola – porady .....	150
Płatki śniadaniowe i muesli .....	150
Orzechy i masło orzechowe .....	151
Orzechy – porady .....	153
Minerały śladowe wspomagają regenerację ubytków .....	154
Czy multiwitamina pomaga zwalczyć próchnicę? .....	157
Produkty sojowe .....	158
Sztuczne mleko .....	158
Psianka .....	159
Ziemniaki .....	159
Pokarmy organiczne są lepsze .....	160
Zdrowe tłuszcze .....	161
Groźne tłuszcze .....	161
Ukryty glutaminian sodu .....	162
Słodkie napoje .....	162
„Zdrowe” batony i batony energetyczne a próchnica .....	163
Substancje uzależniające .....	164
Leki na receptę i zazywane okazjonalnie a zdrowie zębów ....	165
Dziękczynienie .....	166

## **Rozdział 5 .....** **167**

Zasady odżywiania się  
wspomagające remineralizację zębów  
i naprawę ubytków

Naturalna droga do wyleczenia zębów .....	169
Dobór pożywienia a remineralizacja zębów .....	170

Remineralizacja zębów zaatakowanych przez próchnicę	
– program zbilansowany .....	171
Sugestie dotyczące wielkości porcji.....	171
Czego unikać.....	173
Program „jeden idealny posiłek dziennie” .....	178
Sugerowane porcje.....	178
Gdzie jeść.....	180
Leczenie zaawansowanej próchnicy.....	181
Dzienna porcja pożywienia.....	182
Leczenie ubytków u wegetarian .....	183
Dzienna porcja pożywienia.....	186
Jak o siebie zadbać.....	187
Częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo .....	188
Oczyszczanie i post.....	189
Jak wyleczyć zęby w maksimum sześć tygodni? .....	190

## **Rozdział 6 .....** **191**

Zatrzymaj ubytki już teraz

Przepisy i plany posiłków

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę .....	192
Pomysły na posiłki dla osób cierpiących na próchnicę.....	194
Dania z produktów morskich .....	195
Dania z mięsa i warzyw.....	195
Dania z owoców morza.....	198
Przepisy dla zdrowia zębów.....	200
Bulion na kości.....	200
Zupa Henry’ego Bielera.....	200
Wzmacniający zęby koktajl z ajerkoniakiem.....	201
Pikantny befszyk po tatarsku .....	202
Zupa z rybich głów.....	203

Zielony napój ajurwedyjski.....	204
Salatka rybna poke .....	205
Wskazówki dotyczące gotowania .....	206
Jak przygotować ziarno, by nie wywołało ubytków i chorób .....	206
Fitaty w ziarnie.....	207
Jak usunąć kwas fitowy – podsumowanie.....	207
Zdrowy chleb na zakwasie .....	207
Przygotowanie owsa.....	208
Komosa – przygotowanie i eliminacja kwasu fitowego .....	208
Jak usunąć kwas fitowy z brązowego ryżu.....	208

## **Rozdział 7 ..... 211**

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Kamień nazębny a choroby dziąseł .....	212
Choroba, krwawienie i obrzęk dziąseł a witaminy rozpuszczalne w tłuszczach .....	213
Choroba dziąseł, witamina C i szkorbut .....	214
Oczyszczanie zębów – czyli jak w naturalny sposób uzdrowić chore dziąsła.....	215
Jak czyścić zęby w domu.....	216
Zdrowie dziąseł a sól morską .....	216
Leczenie chorób dziąseł przy użyciu ziół .....	217
Płukanie olejem dla zdrowia zębów.....	218
Program leczenia chorób dziąseł .....	219

## **Rozdział 8 ..... 221**

Wysoka cena stomatologii

Toksyczna stomatologia.....	222
Rtęć a choroby .....	223

Co zrobić z rtęciową plombą? .....	225
Plomby rtęciowe, korony i leczenie kanałowe .....	227
Inne zagrożenia toksycznej stomatologii .....	227
Bateria w jamie ustnej.....	227
Złote plomby i korony.....	228
Nikiel i stal nierdzewna.....	228
Porcelana .....	229
Bezpieczne wypełnienia plomb .....	229
Jak znaleźć dobrego dentystę .....	231
Jak znaleźć dentystę, który opracuje dla nas odpowiednią dietę .....	231
Stomatologia małoinwazyjna .....	232
Druga opinia .....	233
Jak przejąć kontrolę całej wizyty u dentysty .....	234
Ubytki i prześwietlenie .....	235
Stomatologiczna zmowa milczenia.....	236
Leczenie kanałowe .....	237
Skąd się biorą infekcje zębów .....	239
Efekty leczenia kanałowego.....	240
Czy ząb poddany leczeniu kanałowemu należy usunąć? .....	240
Jak w bezpieczny sposób przeprowadzić leczenie kanałowe lub całkowicie go uniknąć .....	241
Czy twój ząb potrzebuje leczenia kanałowego? .....	242
Jak wyleczyć stan zapalny zęba i infekcję (ropień) oraz uniknąć leczenia kanałowego (porady nie dotyczą dzieci) .....	243
Infekcje zębów w pigułce .....	245
Infekcja zęba a terapia ziołowa .....	245
Zakażenie ogniskowe .....	246
Infekcja i wrywanie zębów .....	247
Implanty dentystryczne.....	247
Stomatologiczny terror .....	248

Czy ja mam ubytki? Czym jest próchnica? .....	249
Jak kontrolować postępy próchnicy i remineralizację zębów .....	252
Remineralizacja zęba – informacje ogólne.....	253
Jak wyleczyć spróchniały ząb .....	254
Jak leczyć próchnicę – informacje szczegółowe .....	256
Nadal niepewny? Porozmawiaj ze swoimi zębami .....	259
Błędne koło próchnicy.....	260
Wewnętrzna potrzeba chorowania .....	263
Obalamy mit, że przyklejone do zębów jedzenie powoduje ubytki .....	264
Dbajmy o zęby .....	266
Jak wyleczyć ból zęba.....	266
Uszczelniacz stomatologiczny .....	267
Czyszczenie zębów u dentysty .....	268
Wybielanie – u dentysty i w domu .....	269
Jak wybielić zęby w naturalny sposób.....	269
Szczotkowanie, nitkowanie i pasta do zębów.....	270
Toksyczne pasty do zębów .....	270
Naturalne substancje czyszczące.....	272
Szczotkowanie .....	272
Leczenie zębów i dziąseł.....	273
Nitkowanie.....	274
Kłamstwo fluorkowe.....	275
Próchnica nie jest chorobą zakaźną.....	277
Bolesna dentystryka – czy mam inne opcje? .....	278

## **Rozdział 9 .....** **281**

Zgryz: ukryta przyczyna ubytków

Świeże spojrzenie na ortodoncję i zespół Costena

Idealna pozycja szczęki a radość życia..... 282

Genetyka a przechwycona dziedziczność.....	283
Dlaczego zęby nachodzą na siebie, a zęby mądrości rosną nie tam, gdzie trzeba .....	284
Zgryz, ból stawu skroniowo-żuchwowego, nocne zagryzanie zębów i próchnica .....	285
Leczenie kanałowe, infekcje i zgryz .....	287
Substancja P „na dobre samopoczucie” .....	288
Zgryz a witalność.....	289
Jaki jest związek między stawem skroniowo-żuchwowym i zgryzem a ubytkami, infekcjami i pastą do zębów .....	289
Długotrwałe efekty wady stawu skroniowo-żuchwowego i złego zgryzu.....	289
Ortodoncja.....	290
Ortopedia stomatologiczna skupia się na naturalnym rozwoju ciała.....	293
Konwencjonalna ortodoncja prowadzi do uszkodzeń twarzy .....	294
Ortodoncja nie koncentruje się na fizjologicznej przyczynie krzywych zębów .....	296
Ortopedia funkcjonalna .....	296
Kraniopatia .....	297
Ćwiczenia wspomagające przywrócenie szczęce naturalnej pozycji.....	298
Aparaty stomatologiczne i doradcy zdrowotni.....	299
Czemu służą narzędzia stomatologiczne.....	300
Gdzie szukać specjalisty w dziedzinie ortopedii funkcjonalnej .....	301
Zapomnij o aparacie korekcyjnym .....	302
Zachowaj zęby mądrości .....	302
Wylecz swoje zęby .....	303

## **Rozdział 10 ..... 305**

Twoje zęby mogą leczyć się same!

Dowód, że ubytki mogą ulec remineralizacji, a zęby wrócić do zdrowia .....	305
O leczeniu próchnicy – podsumowanie .....	308
Poszukaj wsparcia .....	309
Gdzie szukać pomocy w przypadku konkretnych problemów z zębami .....	309
Subskrypcja dla czytelników .....	310
Okaż wsparcie innym .....	310
Masz prawo mieć zdrowe zęby .....	310

## **Rozdział dodatkowy..... 313**

Jak w naturalny sposób wyleczyć ubytki u dziecka

W otchłani rozpacz.....	313
Od lęku do wiary, od cierpienia do spokoju.....	314
Współczuj .....	314
Intencja .....	315
Presja otoczenia .....	316
Kwestia wyglądu .....	318
Prawda i wiedza .....	319
Próchnica u dziecka jest trudnym doświadczeniem dla rodzica.....	320
Jak w naturalny sposób wyleczyć próchnicę u dziecka.....	321
Czy dzieci powinny się poddawać zabiegom dentystycznym?.....	322
Zabiegi chirurgiczne ze znieczuleniem ogólnym nie przynoszą efektów.....	326



Toksyczna stomatologia .....	326
Angielscy dentyści twierdzą, że „nie ma korzyści ani powodów”, by na zdrowych mleczakach dokonywać zabiegów stomatologicznych.....	327
Jak w naturalny sposób leczyć próchnicę u dzieci.....	329
Leczenie zębów u niemowląt i młodszych dzieci.....	329
Leczenie zębów u starszych dzieci.....	330
Skąd się biorą ubytki u dzieci? .....	330
Słabe zęby od urodzenia.....	331
Wskazówki dla remineralizacji zębów u dzieci .....	331
Czym karmić dziecko z próchnicą? .....	332
Rozpuszczalne w tłuszczach witaminy na każdy dzień .....	333
Najlepsze z najlepszych .....	334
Jak zbilansować posiłki .....	334
Czego unikać.....	335
Co ograniczyć, na co uważać.....	335
Produkty pełnoziarniste a próchnica u dzieci .....	336
Zaawansowana próchnica u dzieci .....	338
Infekcja i ból zęba.....	338
Średnio zaawansowana próchnica u dzieci .....	339
Śmieciowe jedzenie w szkole, na przyjęciu i zlocie.....	340
Jakie ziarno mogą jeść dzieci .....	340
Dzieci wegetarianie.....	341
Dieta beznabiałowa dla dzieci .....	341
Jak karmić dzieci, które nie chcą jeść tego, co dla nich dobre .....	341
Szczepienia powodują próchnicę.....	342
Jak uchronić dzieci przed ubytkami .....	343
Czego oczekiwać po terapii odżywczej .....	343
Obserwuj postępy próchnicy u dziecka.....	344
Dentyści dziecięcy .....	345
Preparaty na leczenie zębów u niemowląt i małych dzieci ...	345

Jeszcze kilka słów o próchnicy u dzieci.....	346
Homeopatyczne sole komórkowe .....	347
Ciąża a ubytki .....	347
Karmienie piersią a ubytki.....	350
Nocą zamykaj dziecku usta .....	352
Rodzice a próchnica.....	353
Remineralizacja zębów dziecka – podsumowanie .....	353
O Autorze .....	354
Przypisy.....	355



# Przedmowa

---

*dr Timothy Gallagher*

**Z**yjemy w stresujących czasach, a koszty opieki medycznej z stomatologicznej ciągle rosną. W swojej pracy stykam się z ludźmi, którzy stracili posadę, dom. By zwalczyć stres, sięgają po komercyjne jedzenie sprzyjające rozwojowi próchnicy. Rozumiem, w jak trudnej znaleźli się sytuacji i pomagam jak potrafię, tłumacząc zasady właściwego odżywiania wypunktowane w przełomowej książce Ramiela Nagela, *Naturalne metody na zdrowe zęby*. Pacjenci, którzy się do nich zastosowali, nie wracają do mnie z kolejnymi ubytkami; udało im się zablokować postępy próchnicy.

Od ponad 25 lat prowadzę własną praktykę stomatologiczną. Należę do Międzynarodowej Akademii Medycyny Jamy Ustnej i Toksykologii, Amerykańskiego Stowarzyszenia Stomatologicznego, Kalifornijskiego Stowarzyszenia Stomatologicznego i Towarzystwa Stomatologicznego Hrabstwa Santa Clara. Przez wiele lat byłem członkiem Biologicznego Stowarzyszenia Stomatologicznego, a od 4 lat sprawuję urząd przewodniczącego Stowarzyszenia Stomatologii Holistycznej. To my – i tylko my – ponosimy odpowiedzialność za zdrowie jamy ustnej. To, co jemy, odbija się na zdrowiu zębów. Niestety często za pogarszający się stan zdrowia obwiniamy geny, zarazki czy proces starzenia, a nie wybory, których świadomie dokonujemy. Wiedza na tematy zdrowotne pozwoli nam lepiej zrozumieć przyczyny próchnicy i wzbogacić dietę w pokarmy sprzyjające długowieczności zębów. Książka *Naturalne metody na zdrowe zęby* to prawdziwa skarbnica takich informacji odartych z aury stomatologicznej tajemnicy i użyteczny

poradnik dbania o zdrowie jamy ustnej. Wystarczy, że zaczniesz jeść to, co należy!

Niedługo po ukończeniu Szkoły Stomatologicznej na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco otworzyłem własny gabinet – pacjentów nie brakowało. Któregoś dnia straciłem czucie w stopach. Specjaliści, których odwiedziłem, nie potrafili zdiagnozować mojej przypadłości. Wreszcie jeden z lekarzy odkrył, że cierpię na zatrucie rtęcią. Musiałem usunąć wszystkie plomby rtęciowe i poddać się 25 zabiegom chelatacji, usunięcia rtęci z organizmu. Od tamtej pory moje podejście do stomatologii uległo zmianie. Znajomi dentyści, którzy również zrezygnowali z wykorzystywania plomb z rtęcią, zdecydowali się na ten krok dopiero, gdy sami doświadczyli zatrucia. Wiercenie i wypełnienie ubytków w zębach naraża dentyстів na kontakt z toksycznymi oparami. Jednak w środowisku stomatologicznym przeważa opinia – utrwalana przez kolejne pokolenia dentyстів – że rtęć jest nieszkodliwa. Też mi się tak wydawało... dopóki się nie rozchorowałem.

Rtęć oddziałuje na organizm w wieloraki sposób – wpływa na funkcjonowanie tarczycy, wiemy też, że ma właściwości neurotoksyczne. Przygoda z zatruciem związkami rtęci podziałała na mnie jak kubeł zimnej wody i skłoniła do zaangażowania się w pracę kilku holistycznych i biologicznych organizacji stomatologicznych, w których kontynuowałem swoją edukację na temat związku między zębami a resztą ludzkiego ciała.

W stomatologii konwencjonalnej stanu jamy ustnej nie wiąże się ze zdrowiem ciała, przez co dentyści nie wpajają swoim pacjentom praktyk, które pozwoliłyby im uratować zęby. Ale prawda jest taka, że całe ciało jest nierozzerwalnie połączone z jamą ustną. Przez nasz organizm przebiegają meridiany, kanały energetyczne i ścieżki biologiczne – nerwy, żyły, arterie – które łączą wszystkie elementy w jedną całość. Mam nadzieję, że w przyszłości więcej dentyстів zacznie stosować stomatologię zachowawczą, zwracając

uwagę na minimalną inwazyjność zabiegów. Podejście holistyczne charakteryzuje analiza skutków, jakie dany rodzaj wypełnienia wywiera na równowagę chemiczną i elektromagnetyczną ciała. Zakończeniem meridianów (ścieżek bioelektrycznych) są zęby, których kondycja przekłada się na stabilność ścieżki, gruczołów i narządów wewnętrznych z nią powiązanych. Chory ząb oddziałuje też na odległe gruczoły, a infekcja lub zapalenie jamy ustnej może doprowadzić do systemowego zapalenia całego ciała, którego z kolei nie zwalczymy, o ile nie odniesiemy się do źródła problemu – czyli infekcji jamy ustnej. Co więcej, na zdrowie zębów i otaczających je struktur wpływ mają również minerały, hormony i układ odpornościowy.

*Naturalne metody na zdrowe zęby* jest niczym spokojna przystań na szalejącym oceanie niewiadomego. Z książki dowiesz się, jak hormony kontrolują procesy próchnicowe i jak możesz przejąć nad nimi kontrolę. Zaobserwowałem, że pacjenci, którzy wsłuchali się w rady autora, wypracowali mechanizm odbudowy tkanki poprzez uzupełnienie i zrównoważenie nieregularnego poziomu hormonów w ciele. Dzięki temu zdołali powstrzymać niszczycielskie procesy próchnicowe, zapobiec im, a nawet je cofnąć.

Chyba największym atutem *Naturalnych metod na zdrowe zęby* jest fakt, że autor w jednej książce zebrał wiedzę z tak wielu dziedzin, popierając ją pionierskimi – i zbieżnymi pod względem wniosków – wynikami badań Francisa Pottengera, Westona Price'a i Melvina Page'a. Do tej pory dentyści nie dysponowali narzędziami, które pozwoliłoby im w praktyczny i przystępny sposób wyłożyć koncepcje stomatologii holistycznej. W *Naturalnych metodach na zdrowe zęby* znajdziemy zestawienie teorii tej choroby – ale to nie wszystko, gdyż autor nie zaniedbał też nowych koncepcji i nowoczesnych trendów, umiejętnie wplatając je w swoje dzieło.

Kluczem do zdrowia jamy ustnej jest odpowiednia dieta. Innej drogi nie ma – dlatego to na niej koncentruje się niniejsza

książka. Jedząc przetworzone pokarmy – zwłaszcza bogate w cukier i mąkę – rozpętujemy burzę w organizmie. Rośnie poziom insuliny i kortyzolu i zmienia się tempo przepływu hormonów wytworzonych przez śliniankę przyuszną, co powoduje ubytek tkanki zęba. Gdy zjemy za dużo cukru, hormony odpowiedzialne za mineralizację zębów z przyjaciół zamieniają się we wrogów. W procesie mineralizacji zdrowe hormony wspomagają zdrowie i spójność strukturalną zęba. Niewłaściwa dieta znacząco obniża skuteczność procesów leczniczych zębów i dziąseł. Efektem jest zniszczenie zęba, czyli demineralizacja. Jedna rzecz, którą czytelnik powinien przyswoić po lekturze tej książki, to fakt, że nadmiar przetworzonego cukru i produktów zbożowych zakłóca działanie układu hormonalnego. Efektem jest próchnica, choroby dziąseł i podwyższony poziom kwasowości całego organizmu, co sprzyja rozwojowi szkodliwych bakterii i grzybów.

Gdy jesteśmy zestresowani, chętniej sięgamy po pokarmy bogate w cukier i skrobię. Nasz metabolizm jest przeważnie ukierunkowany na spalanie cukru, nie tłuszczu. Wystarczy na tydzień odstawić słodkości, zastępując je dobrymi tłuszczami nasyconymi, by pociąg do słodkiego sam zniknął, a stan zębów uległ poprawie. Wtedy wystarczy wpleść do diety owoce o niskiej zawartości cukru: zielone jabłka, gruszki, kiwi i jagody (i nie posypywać ich cukrem!). Jeśli nasze zęby są podatne na próchnicę, lepiej trzymać się z dala od wszelkich słodkich owoców; niektóre poddano hybrydyzacji właśnie po to, by uczynić je słodszyimi. Kiedyś, gdy po dłuższej przerwie od owoców ugryzłem jabłko Fuji, miałem wrażenie, że wbiłem zęby w cukierek!

*Naturalne metody na zdrowe zęby* mogą odmienić twój los. Zasady wyłuszczone w książce pomagają chronić zęby przed ubytkami i mineralizować zęby. Ale to nie wszystko, bo większa zawartość odżywczych witamin i minerałów w diecie wpływa też na żywotność i żywiołość.

*Naturalne metody na zdrowe zęby* to istny dar Niebios; brakuje mi słów uznania. Autor pomaga czytelnikom zrozumieć, dlaczego źródłem naszych chorób jest współczesne, pozbawione wartości odżywczych, pożywienie. Sam, jako dentysta, świetnie rozumiem, dlaczego pacjenci woleliby oszczędzić na wizytach u stomatologa. Dlatego zachęcam wszystkich czytelników, by zmienili swój styl życia. Lepsza dieta naprawdę pomaga w walce z ubytkami! Koniec z nieustannym wypełnianiem zębów, od teraz wizyty w gabinecie stomatologicznym będą dużo przyjemniejsze. Nie ma to jak zachować prawdziwe zęby!

Wszystkim czytelnikom życzę szerokiego uśmiechu i zero ubytków!

**dr Timothy Gallagher**

Przewodniczący Stowarzyszenia Stomatologii Holistycznej  
w Sunnyvale w stanie Kalifornia



## **Mądre wybory żywieniowe drogą do remineralizacji zębów**

**W**łaściwe odżywianie oznacza wybór pokarmów, które wspierają funkcjonowanie organizmu. Z tego rozdziału dowiesz się, jak zmaksymalizować przyswajanie substancji odżywczych i przyspieszyć remineralizację zębów. Wiemy już, że kluczowe znaczenie dla tego procesu mają rozpuszczalne w tłuszczach witaminy. Przyszła czas, by nasycić dietę odpowiednimi minerałami i substancjami odżywczymi, zastąpić pokarmy przetworzone zdrowymi i nauczyć się przygotowywać swoje posiłki tak, by maksymalnie zwiększyć przyswajanie ważnych substancji.

Ubytki nie pojawiają się bez powodu – ich źródłem mogą być na przykład nawyki żywieniowe. Cały problem bierze się stąd, że nie potrafimy rozróżnić, które pokarmy prowadzą do pojawienia się ubytków, a gdy się pojawiają, odbieramy to jak grom z jasnego nieba. Nawet wśród lekarzy wyznających bakteryjną teorię próchnicy panuje zgoda, że źródła choroby należy szukać w pożywieniu. Różnica między poglądami szeroko rozpowszechnionymi w konwencjonalnej stomatologii a naszą teorią bierze się z faktu, że dentyści obwiniają pokarmy dostarczające bakteriom substancji odżywczych, nie mówiąc nic o tych, które dostarczamy organizmowi. Źródłem próchnicy jest spożywanie pokarmów szkodliwych dla ciała. Innymi słowy, próchnica jest ni mniej, ni więcej a reakcją

organizmu na oddziaływanie czynników środowiskowych. Nie ma w tym nic przypadkowego. Niniejszy rozdział poświęcę szkodliwemu pożywieniu. Dla większości z nas podstawowym składnikiem posiłków są pokarmy szkodliwe dla uzębienia – choć nie jesteśmy tego faktu świadomi. Powinniśmy skrupulatnie kontrolować co jemy, ponieważ całą winę za cierpienie wywołane chorobami zębów może ponosić któryś ze stałych elementów naszej diety. Niekiedy wystarczy tylko usunąć próchnicogenne pożywienie z menu, by zęby ponownie stały się twarde jak skała.

### **Miasto, w którym nikt nie cierpiało na bóle zębów**

W roku 1942 Hereford w Teksasie okrzyknięto „Miastem, gdzie nikt nie cierpi na bóle zębów”. Wszystko dzięki pionierskiej pracy dentysty George’a Hearda, autora *Man Versus Toothache* („Człowiek a ból zęba”). Oto jak dr Heard tłumaczy sekret miasta:

*Wystarczy kilka lat, by nowy mieszkaniec Hereford – o ile pije tutejsze mleko – całkowicie uodpornił się na próchnicę. Co więcej, surowe mleko z Hereford pomaga też wyleczyć istniejące ubytki. Przez kilka lat zbierałem informacje dotyczące spożycia produktów mlecznych przez mieszkańców miasta. Wyniki były jednoznaczne: osoby, które od wczesnego dzieciństwa piły mleko, cieszyły się doskonałym zdrowiem jamy ustnej. Zaskakująco duża grupa badanych lubiła pić maślanke lub kwaśne mleko. Duże znaczenie ma tutaj fakt, że mleko pochodziło od krów wypasanych na okolicznych pastwiskach hrabstwa Deaf Smith. Zimą z kolei zwierzęta karmiono zieloną pszenicą<sup>107</sup>.*

*Znajomi stomatolodzy z dużą uwagą słuchali moich rewelacji. Dr Young stwierdził: „Gdyby wszyscy pacjenci stosowali się do zaleceń dr. Hearda, wkrótce nie mielibyśmy kogo leczyć<sup>108</sup>”.*

Nie sposób opisać słowami, jak dobroczynny wpływ na kondycję organizmu ma mleko – i jego przetwory – pochodzące od zwierząt wypasanych na świeżym powietrzu. Surowe mleko wysokiej jakości wpływa na stan zdrowia i samopoczucie nasze i naszych dzieci. Mleko zawiera duże ilości wapnia i fosforu, które, jak wiemy, mają ogromne znaczenie dla kondycji zębów i kości. Litr mleka dziennie dostarcza organizmowi około jednego grama wapnia i jednego grama fosforu. To duża część sugerowanego dziennego spożycia minerałów ważnych dla zdrowia zębów i kości. Mleczny tłuszcz – czyli śmietanka – zawiera niewielką ilość bardzo ważnych dla nas witamin A i D oraz witaminy C. Mleko krów pasących się na szybko rosnącej trawie – np. tuż po deszczu – dostarcza średniej ilości utwardzającego kości aktywatora X. Warto podkreślić, że w glebie wokół hrabstwa Deaf Smith wykryto wysokie stężenie fosforu.

Obserwacje dokonane przez dr. Hearda potwierdziły, że, pijąc codziennie litr wysokiej jakości mleka, możemy uodpornić się na postępy próchnicy. Dr Heard zalecał również spożywanie różnych produktów mlecznych: maślanki, kwaśnego mleka, twarogu, kefiru i jogurtu. W kilku tekstach ajurwedyjskich sprzed dwóch tysięcy lat znajdujemy wzmianki o stosowaniu mleka przy leczeniu dosłownie setek przypadłości. Najbardziej dobroczynne właściwości przypisywano maślance. Ponieważ nie znano wtedy lodówek, była to niepasteryzowana maślanka z żywymi kulturami bakterii. Uzdrawiająca moc mleka bierze się z zawartości substancji odżywczych i łatwości, z jaką organizm może je strawić.

Do niedawna mleko wypijano albo natychmiast po dojeniu – to tzw. słodkie mleko – lub pozwalano mu skwaśnieć i produkowano z niego ser bądź jogurt. Probiotyki – czyli dobroczynne dla organizmu kultury bakterii – mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i wspomagają proces trawienia. Kwaśne mleko zawiera wiele takich kultur oczyszczających ciało

z substancji toksycznych i sprzyjających rozwojowi przyjaznych bakterii. Zdrowe zęby to nie tylko efekt właściwych nawyków żywieniowych – musimy jeszcze zadbać, by organizm wchłaniał substancje odżywcze. Do tego celu musimy wzbogacić dietę o probiotyki, żywy pokarm. Poza szerokim spektrum probiotyków, kwaśne mleko pod różnymi postaciami – jak choćby jogurt – zawiera świetnie przyswajalny wapń. Co więcej, kwaśne mleko ma niską zawartość cukru – laktozy. Obserwacje dr. Hearda dotyczące wysokiego spożycia kwaśnego mleka wśród ludzi o dużej odporności na ubytki wiele nam mówią na temat profilaktyki chorób zębów.

Przyjrzyjmy się najbardziej dobroczynnym przetworom mlecznym

**Kwaśne mleko** powstaje w wyniku pozostawienia surowego mleka w pojemniku w temperaturze pokojowej.

**Kefir** powstaje z połączenia kwaśniejącego mleka z ziarnami kefirowymi, symbiotycznymi skupiskami bakterii i drożdży przypominającymi wyglądem kalafiora. Ziarna kefirowe kupimy w sklepach online lub od znajomych. W temperaturze pokojowej ziarna wchłaniają cukier zawarty w mleku i przetwarzają surowe mleko w napój bogaty w substancje odżywcze. Kefir możemy pić w czystej postaci lub w koktajlu mlecznym. Ziarna kefirowe rozsiewają w jelitach bakterie wspomagające trawienie mleka i wspomagają oczyszczenie i detoksykację organizmu. Kefir spożywany regularnie zwiększa witalność i pozytywnie wpływa na kondycję ciała, dostarczając organizmowi ponad 60 rodzajów gatunków probiotycznych drożdży i bakterii, nie wspominając już o świetnie przyswajalnych minerałach.

**Serwatka** to jasnożółty płyn pozostały po oddzieleniu stwardniałego w wyniku fermentacji mleka. Niewykluczone, że zalega na górnej (bądź dolnej) półce lodówki. Gdy mleko skwaśnieje, jego płynną część możemy oddzielić od stałej, uzyskując zsiadłe mleko i właśnie serwatkę. Dobroczynne właściwości serwatki znane są od wielu wieków – organizm człowieka nie ma najmniejszych problemów z wchłonięciem i strawieniem tego bogatego w probiotyki płynu. Jeśli nie mamy pod ręką surowego mleka, serwatkę wytworzymy również na bazie kefiru.

**Maślanka** powstaje w wyniku ubijania masła. Ma odświeżający, słodko-kwaśny posmak i jest nad wyraz zdrowa.

---

### Sugerowane dzienne spożycie produktów mlecznych

2-4 szklanki surowych produktów mlecznych dziennie. Pamiętajmy też, by regularnie wzbogacać dietę o przetwory probiotyczne: kefir, jogurt, kwaśne mleko, serwatkę i maślankę.

---

Przesłanie dr. George’a Hearda:

*Czytelniku, chciałbyś, bym w jednym zdaniu wytłumaczył, czego potrzebujesz, by cieszyć się zdrowymi zębami? Proszę bardzo: codziennie pij dużo surowego mleka<sup>109</sup>.*

Mieszkańcy hrabstwa Deaf Smith są żywym przykładem na skuteczność tej formuły – całe życie odżywiali się mlekiem od krów wypasanych na okolicznych pastwiskach, latem jedzących trawę, która wyrosła na bogatej w minerały glebie, a zimą – zieloną pszenicę.

## Oszukańcze etykiety produktów

Obecnie stosowane reguły dotyczące produkcji mleka uderzają w konsumenta. Dyrektywy wydaje się na poziomie stanu – czyli w zależności do tego, gdzie mieszkamy, producenci mogą kierować się zupełnie innymi wytycznymi. Przetwory mleczne dostępne w sieciówkach jako kefir, maślanka, twaróg czy śmietana to ni mniej, ni więcej a podróbki produktów, które ze względu na restrykcje prawne nie mają szans trafić na półki sklepów. To, co kupujemy, powstało w wyniku dodania określonego szczepu bakterii do mleka. Naturalna, tradycyjna produkcja przetworów mlecznych obejmuje naturalny proces fermentacji niewspomaganej żadnymi enzymami. Produkty, które trafiają na półki sklepów, nie mają zalet swoich naturalnych pierwowzorów i nie dość, że są dużo mniej pożywne, to na dodatek zmienia się również ich smak. Korzyści z picia sklepowych odpowiedników tradycyjnie sfermentowanego mleka nijak się mają do oryginału, pomijając może najlepsze jogurty.

Problem dotyczy nie tylko procesu fermentacji, ale również jakości użytego mleka. Większość tzw. organicznego mleka nie pochodzi bynajmniej od krów hodowanych w tradycyjny sposób. Krowy mleczne, nawet te z hodowli organicznych, są często zamknięte w kojcach, a zamiast trawą, karmi się je możliwie najtańszą paszą, włączając w to odpady z gorzelnii, co trudno nazwać tradycyjnym pokarmem krów. Efektem funkcjonowania tej wszechpoteżnej, nastawionej na zysk maszyny jest pozbawienie mleka części dobroczynnych substancji odżywczych. Ogólnie rzecz biorąc, mleko pochodzące od krów karmionych ziarnem niespecjalnie sprzyja zdrowiu; jest za słodkie i brakuje w nim ważnych składników. O ile na etykiecie nie wyczytamy, że jest inaczej, możemy założyć, że każde sklepowe mleko pochodzi do krów żywionych paszą – nawet to organiczne. Choć mleko organiczne w domyśle powinno pochodzić od krów pasących się na świeżym powietrzu, faktem jest, że większość hodowli nie spełnia tego wymogu.

## **Pasteryzacja psuje mleko**

Wiele osób przekonało się na własnej skórze, że po mleku robi im się niedobrze. Rzadko kiedy powodem jest tak często obwiniana nietolerancja laktozy; winę ponosi proces pasteryzacji i nietolerancja mleka pochodzącego od krów karmionych paszą. Największym minusem pasteryzacji jest to, że uniemożliwia przyswojenie przez organizm wapnia zawartego w mleku. Pasteryzacja, którą zaczęto stosować w połowie XIX wieku, miała służyć oczyszczeniu mleka produkowanego w „gorzelnio-mleczarniach”<sup>110</sup> – nie zaś czystego mleka pochodzącego od zdrowych zwierząt.

By przyswoić wapń z mleka, nasz organizm potrzebuje fosfatów, które naturalnie występują w surowym mleku. Podczas pasteryzacji mleko zostaje podgrzane do temperatury 100°C, w której fosfaty ulegają zniszczeniu<sup>111</sup>. To samo dzieje się z witaminami, zwłaszcza tak istotną dla naszego zdrowia witaminą C. Mleko, które pijemy na co dzień, zawiera przeważnie pozostałości kałowe, krew i ropę. By przystosować je do konsumpcji, producenci muszą poddać mleko pasteryzacji, która wygotowuje niepożądane elementy. Nic dziwnego, że większość populacji świata reaguje alergicznie na tak powstałą, toksyczną mieszaninę.

Ponieważ proces pasteryzacji wyniszcza probiotyki surowego mleka, swobodnie rozwijają się w nim organizmy patogenne, czyli chorobotwórcze. Probiotyki stanowią mechanizm obronny chroniący mleko przed gromadzącymi się na nim toksynami, które z kolei wywołują reakcje chorobowe u człowieka. W roku 2007 w stanie Massachusetts doszło do tragedii, gdy 3 osoby straciły życie po wypiciu pasteryzowanego mleka. Gdy ktoś zachoruje po wypiciu mleka, wniosek jest jeden: pasteryzacja nie została przeprowadzona w należyty sposób. I podobnie jak w przypadku próchnicy, zawsze winne są bakterie. Toksyczne jedzenie, chore zwierzęta, pozostałości antybiotyków i hormonów wzrostu nie stanowią problemu. Co gorsza, jeśli mleko poddano pasteryzacji,

to lekarze odgórnie odrzucają teorię, jakoby to ono było źródłem choroby. W efekcie pojawia się bardzo niewiele doniesień dotyczących zachorowań wywołanych spożyciem pasteryzowanego mleka, a nad wyraz dużo tych związanych ze spożyciem surowego mleka. Przy zachowaniu właściwych standardów higienicznych zdrowe mleko od krów z wolnego wybiegu będzie dużo bezpieczniejsze dla naszego organizmu od mleka pasteryzowanego.

Homogenizacja na dobrą sprawę psuje mleko, gdyż rozbija jego strukturę komórkową. Proces sprowadza się do przeciskania mleka przez wąskie otwory, co prowadzi do uszkodzeń komórek. Odradzam picie mleka homogenizowanego. Pamiętajmy też, że często wykorzystuje się je w produkcji lodów, które zyskują dzięki niemu kremową konsystencję.

Zwierzętom hodowlanym wstrzykuje się hormon wzrostu, a karmi genetycznie zmodyfikowanym ziarnem, którym przecież nie odżywiają się w naturalnych warunkach. Radzę unikać nieorganicznego nabiału. Pijąc pasteryzowane mleko, zwiększamy tylko ilość nieprzyswajalnego wapnia w diecie<sup>112</sup>.

Odradzam też picie mleka w proszku – po podgrzaniu traci bowiem wszystkie proteiny. Z kolei mleko niskotłuszczowe, choć nie jest szczególnie smaczne, bywa użyteczne przy produkcji sera.

## **Alternatywne pokarmy nienabiałowe i alternatywne źródła wapnia**

Często słyszymy, że nasz organizm nie radzi sobie z trawieniem nabiału – albo wręcz sami doświadczamy negatywnych skutków picia pasteryzowanego mleka. Jednak ten problem nie dotyczy surowego mleka, a to dlatego, że pod niemal każdym względem różni się ono od mleka pasteryzowanego. Jeśli nie możesz przełknąć mleka z kartonu, spróbuj sięgnąć po ser wyprodukowany z surowego mleka bądź samo mleko pochodzące od owcy, kozy lub osłicy. Często bywa tak, że problemy z przyswojeniem surowego



mleka znikają, gdy pozwolimy mu skwaśnieć i zamiast mleka wypijemy kefir. Wystarczy kilka miesięcy, by przyzwycząić organizm do trawienia surowego mleka.

Osoba dorosła powinna dziennie spożywać 1–1½ g wapnia. Jeśli chcemy wypełnić tę normę, a wolelibyśmy uniknąć jedzenia nabiału, dr Melvin Page doradza sięgnięcie po inne produkty: łososia, ostrygi, małże, krewetki i inne owoce morza, a także brokuły, botwinę, orzechy, kalafiora, figi i oliwki<sup>114</sup>. Wysoką zawartością wapnia mogą pochwalić się warzywa należące do rodziny kapustowatych: brokuły, jarmuż, kapusta właściwa chińska, kapusta zwykła, liście gorczycy i rzepy. Jeszcze innym, równie dobrym źródłem wapnia mogą być wodorosty morskie, korzenie kolokazji i zioła. Szczegółowe dane dotyczące zawartości wapnia i substancji odżywczych w pokarmach można znaleźć na [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com).

Jeśli chcemy obyć się bez nabiału, musimy zastąpić go dużą ilością warzyw, 1-2 szklankami bulionu na kościach i średnią ilością owoców morza. By pozyskać 1 g wapnia z warzyw, musimy zjeść: 7 szklanek posiekanego surowego jarmużu (czyli całą główkę, którą powinniśmy jeszcze ugotować) lub całą masę – ok. 60 dag – ugotowanych liści. Ryba z puszki (z ośćmi) także zawiera dużo wapnia, ale lepiej wybrać świeżą.

#### Zawartość wapnia w pożywieniu

Pokarm	Zawartość wapnia w miligramach <sup>113</sup>
Ser (twardy/miękki) - 50 g	404
Sardynki w puszcze (z ośćmi) – 1 puszka (10 dag)	351
Jogurt z mleka pełnotłustego – 1 szklanka	296
Łosoś w puszcze (z ośćmi) – 10 dag	277
Mleko pełnotłuste – 1 szklanka	276

Ugotowane liście jarmużu – 1 szklanka	266
Ugotowany korzeń kolokazji – 1 szklanka	204
Gotowany jarmuż – 1 szklanka	171
Gotowane liście mniszka lekarskiego – 1 szklanka	147
Gotowane brokuły – 2 szklanki	120
Gotowane przegrzebki – 10 dag	115
Śledzie – 8,5 dag	90
Twaróg – ½ szklanki	69
Halibut – 8,5 dag	50
Jeden średniej wielkości słodki pomidor	40
Krewetki – 8,5 dag	33
Łosoś bez ości – 10 dag	28

### Suplementy wapnia

Wiele – choć nie wszystkie – suplementów zawiera wapń, z którym nasz organizm nie wie, jak się obchodzić, co w efekcie prowadzi do podniesienia poziomu wapnia we krwi i odkładania się złogów kamienia nazębnego. Nie polecę żadnego suplementu, choć na rynku znalazłoby się kilka godnych uwagi. Wolę, byśmy pozyskiwali wapń, jeśli już nie z przetworów mlecznych, to z warzyw i owoców morza.

### Smaczna zupa dla zdrowia zębów

Nie ma to jak gorąca zupka na rozgrzanie zmarzniętego ciała, a domowej roboty bulion jak mało co pomaga w walce z próch-

nicą zębów. W diecie autochtonicznych mieszkańców Alp Szwajcarskich – którzy w przeważającej części całkowicie uodpornili się na ubytki – zupa pojawiała się kilka razy w tygodniu<sup>115</sup>. Bulion przygotowujemy na bazie kości drobiowych, wołowych, ości z ryb, itp. Porządny bulion będzie zawierał dużo żelatyny, a w lodówce zmieni stan skupienia. Bulion wołowy lub jagnięcy idealnie nadaje się do przygotowania sosu.

Żelatyna wspomaga regenerację, odbudowę układu trawienno-ego oraz wchłanianie substancji odżywczych. Kleik z aloesu zwyczajnego i wiązcu czerwonego łagodzi problemy jelitowe. Podczas badań nad próchnicą dr Price kazał pacjentom m.in. spożywać codziennie potrawkę z wołowiny lub ryb. Do wołowiny dodawano duże ilości szpiku. Największe korzyści w walce z próchnicą przynosi z kolei bulion sporządzony na bazie dzikich ryb – ważne, by ryba miała głowę i narządy wewnętrzne. Taka potrawa będzie wyjątkowo silna w działaniu i bogata w minerały. **Przepis na sporządzenie takiego bulionu znajduje się w dalszej części książki.** Ludy świata cieszące się najlepszym zdrowiem potrafią docenić wartość zupy z rybich głów. W przypadku ryby należy zjadać całość – mięso, oczy i mózg, gdyż zawierają wiele minerałów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

---

### Sugerowane spożycie bulionu

1-2 szklanki dziennie. Można go pić jak herbatę, w zupach, potrawkach lub jako sos.

---

### Poziom cukru we krwi

Dr Melvin Page poczynił interesującą obserwację dotyczącą związku między poziomem cukru we krwi a próchnicą zębów. Wykonane przez dr. Page'a testy składu krwi wykazały, że zmiany poziomu

cukru są uzależnione od rodzaju cukru, jaki spożywamy. A gdy zmienia się poziom cukru, to samo dzieje się z wapniem i fosforem. Największe zmiany obserwujemy po spożyciu cukru białego – trwają one nawet 5 godzin. Fruktaza wywołuje mniejsze fluktuacje, ale zmiany są równie długotrwałe. Jeszcze mniejsze zmiany pojawiają się po spożyciu miodu, a poziom cukru wraca do normy po upływie 3 godzin<sup>116</sup>. Wahania poziomu cukru we krwi mogą prowadzić do podwyższenia poziomu wapnia. Dzieje się tak dlatego, że wapń zostaje „wycofany” z zębów i kości w zależności od tego, które gruczoły dominują, a które uległy osłabieniu. Zmiany poziomu cukru we krwi odbijają się w negatywny sposób na równowadze wapnia i fosforu. Dr Page odkrył, że, zachowując w równowadze wszystkie trzy czynniki równania: cukier, wapń i fosfor, uodporniamy organizm na próchnicę<sup>117</sup>.

Im dłużej poziom cukru wykracza ponad normę, tym mocniej zaburzona zostanie równowaga wapnia i fosforu i tym większe będzie ryzyko choroby zębów. Każdy rodzaj cukru – zarówno cukier biały, jak i pochodząca z owoców fruktoza – wpływa na poziom cukru we krwi. Jeśli codziennie zjemy kilka słodkich posiłków (opartych na pokarmach naturalnych lub przetworzonych) – wahania wydłużą się w czasie i utrwalą. Z czasem to samo stanie się z poziomem wapnia i fosforu we krwi, co z kolei doprowadzi do rozwoju próchnicy. Wszystkie słodkości, bez względu na to czy są pochodzenia naturalnego, czy nie, prowadzą do podwyższenia poziomu cukru we krwi, a skala zmiany wiąże się bezpośrednio z intensywnością słodkości. Właśnie dlatego daktyle i suszone owoce powodują poważniejsze podwyższenie poziomu cukru we krwi niż świeże, zielone jabłko. Jeśli regularnie pochłaniamy dużo słodkości, poziom cukru we krwi nie ma okazji wrócić do normy.

W stomatologii konwencjonalnej panuje przekonanie, że za powstawanie ubytków odpowiadają resztki pożywienia – węglowodany – przywierające do zębów. Ale w rzeczywistości winę ponosi

podwyższony poziom cukru we krwi. Dentyści radzą pacjentom, by zrezygnowali z przekąsek. Zacytuję komentarz ADA: *Częste sięganie po słodkie przekąski otwiera drzwi próchnicy*<sup>118</sup>. Zakąszanie rzeczywiście rodzi niebezpieczeństwo wystąpienia choroby zębów, ale nie dlatego, że jest złe samo w sobie, a ze względu na to, co zakąszamy. Najczęściej sięgamy po śmieciowe pożywienie, chipsy, batony, jedzenie z barów ze „zdrową żywnością”, płatki śniadaniowe i wszelkiej maści produkty mączne. Moglibyśmy powiedzieć, że teorie rozpowszechniane przez konwencjonalnych stomatologów są po części prawdziwe: częste sięganie po słodkości prowadzi do próchnicy. Dr Page odkrył, że dieta, na którą składają się posiłki z dodatkiem warzyw oraz wysoką zawartością białka i tłuszczu, skutecznie ogranicza wzrost cukru we krwi. Dentyści myślą się również co do zakąszania – częste sięganie po warzywa i produkty z białkiem i tłuszczem nie doprowadzi do rozwoju próchnicy. W przypadku tej choroby większe znaczenie ma to co jemy, niż to kiedy jemy. Mądrze dobierając posiłki, będziemy mogli zająć się okrągły dzień bez obaw o kondycję naszych zębów.

## Owoce

Owoce – a w szczególności jagody – mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Ale duża ilość owoców oznacza dużo cukru, co prowadzi do wahań cukru we krwi i ubytków. Większość owoców, które widzimy w sklepach, to hybrydy. Oto przykład: niegdyś jabłka były małe i kwaśne i, żeby nadawały się do jedzenia, trzeba było je ugotować. Ale po setkach – czy wręcz tysiącach – lat uprawy, selekcji i łączenia otrzymaliśmy jabłka o wysokiej zawartości cukru. To nadal naturalny owoc, ale ze względu na poziom cukru nie jemy już tylu jabłek, co kiedyś. W owocach jako takich nie ma nic złego, ale często jemy ich za dużo. Bywa, że stają się podstawą naszego wyżywienia, a nie przekąską, przystawką czy okazjonalnym smakołykiem.

Powinniśmy łączyć owoce z tłuszczem, np. brzoskwinie czy truskawki możemy jeść ze śmietaną. Niektóre owoce – jabłka czy gruszki – świetnie łączą się z serem. Zdarza się, że jemy stanowczo za dużo słodkich owoców. Zawarty w nich cukier łagodzi objawy głodu i dostarcza organizmowi zastrzyk energii, ale owoce nie zapewniają odpowiedniej ilości substancji odżywczych, choćby białka. Mówiąc o słodkich owocach, mam na myśli pomarańcze, winogrona i banany. Stanowczo radzę ograniczyć ich spożycie, jeśli zależy nam na zahamowaniu postępów próchnicy. Ubytki to widomy znak, że mechanizm kontroli poziomu cukru we krwi nie funkcjonuje tak jak trzeba, a jedząc duże ilości naturalnych słodkości, tylko utrudniamy organizmowi przywrócenie równowagi. Dlatego z jedzeniem większych ilości słodkich owoców lepiej wstrzymać się do momentu wyleczenia próchnicy. Czasami pomaga gotowanie owoców – cukier ulega wtedy przekształceniu, a miąższ staje się lżej strawny.

**Odżywianie się owocami – podstawy:** dopóki nie wyleczysz się z próchnicy, unikaj lub ogranicz spożycie słodkich owoców – daktyli, brzoskwiń, ananasów, suszonych owoców, jagód i bananów.

**Odżywianie się owocami – porady dla średnio zaawansowanych:** owoce jedz raz dziennie, w środku dnia (np. po obiedzie). Pamiętaj, by owoce nie były zbyt słodkie. Oto kilka propozycji: maliny, kiwi, zielone jabłka.

**Odżywianie się owocami: zaawansowana próchnica:** Jeśli masz duże ubytki lub chcesz powstrzymać rozwój próchnicy, całkowicie zrezygnuj z jedzenia słodczy i owoców.

## Słodziki

Odkrycia dr. Melvina Page'a i niezwykle wymowne zdjęcia Westona Price'a malują przed nami jednoznacznie katastrofalne skutki

nadużywania cukru. Im intensywniejszej obróbce go poddano, tym mocniej odbije się na poziomie cukru we krwi. A im wyraźniejsze wahania, tym silniejsze będą zaburzenia metabolizmu wapnia i fosforu. Słodziki zawierające fruktozę i te o niskim indeksie glikemicznym może i nie podniosą poziomu cukru we krwi, ale poziom fruktozy już tak. Efektem jest jeszcze poważniejsze zaburzenie poziomu wapnia i fosforu, niż dzieje się to w przypadku nadmiaru białego cukru. I tak mamy trudności z dostarczeniem organizmowi wystarczającej dawki minerałów. A im więcej jemy słodczy, tym mniej miejsca zostawiamy na minerały – czyli gęste pożywienie jak warzywa lub orzechy.

### **Bezpieczne słodziki stosujemy z umiarem**

Jeśli w jamie ustnej nie rozwija się próchnica, możemy z umiarem stosować słodziki. Jeśli jednak próchnica postępuje, a zęby bołą i są nadwrażliwe, za wszelką cenę unikajmy słodkości. W moim domu stosujemy prostą zasadę: jeśli cukier, to tylko z owoców. Jeden-dwa razy w miesiącu pozwalamy sobie na słodki deser z niepodgrzanego miodu, organicznego syropu klonowego klasy B i czystego cukru trzcinowego produkcji Heavenly Organics.

**Niepodgrzany miód** – zwróć uwagę, czy na etykiecie wspomniano o podgrzewaniu miodu. Pszczoły uwijają się jak szalone, by utrzymać w ulu temperaturę nieprzekraczającą 34°C. Jeśli temperatura nadmiernie wzrośnie, pszczoły opuszczą ul. Radzę rozejrzeć się za miodem zebrany w temperaturze poniżej 34°C. Jeśli miód oznakowany jako „surowy”, ale na etykiecie nie znajdujemy informacji o ewentualnym podgrzaniu, mógł zostać zebrany w temperaturze znacznie przekraczającej 34°C, tracąc przy tym swoje dobroczynne właściwości. Właśnie z tego powodu miód nie nadaje się do gotowania. I w przeciwieństwie do tego, co twierdzą niektórzy producenci, miód nie leczy próchnicy. Ale świetnie sprawdza się jako słodzik.

**Syrop klonowy** – twój organizm z entuzjazmem zareaguje na porcję syropu klonowego klasy B. W syropach różnych producentów często natkniemy się na pozostałości formaldehydu, choć od pewnego czasu zakazano stosowania kulek formaldehydowych dla podtrzymania przepływu syropu. Najlepiej wybrać mniej znaną firmę, za to dbającą o jakość swoich produktów.

**Prawdziwy cukier z trzciny cukrowej** – w starożytnej medycynie ajurwedyjskiej prawdziwy cukier – jak nierafinowany cukier palmowy – uważany był za lekarstwo. Niestety cukier, który zalega na naszych półkach sklepowych, nie ma właściwości leczniczych, a większość jego rodzajów została poddana znacznemu przetworzeniu. Najbezpieczniejsze są dla nas sok z trzciny cukrowej, który musimy własnoręcznie wycisnąć z trzciny cukrowej, cukier Heavenly Organics i cukier Rapunzel's Rapadura. Z tego co się orientuję, wszystkie inne cukry – surowe, organiczne i wszelkie inne – w procesie produkcji poddano rafinacji, która sprzyja wypłukiwaniu minerałów. Zarówno cukier trzcinowy, jak i syrop klonowy można z powodzeniem stosować w kuchni.

**Stewia** (wymaga dużej dozy ostrożności) – stewia to wyjątkowo słodkie zioło. Stosując ją, należy zachować daleko idącą ostrożność, może bowiem wykazywać cechy, których nie zdążyliśmy jeszcze poznać. Najbezpieczniejsza dla nas będzie stewia poddana minimalnej obróbce. Świeżą stewię suszy się i mieli. Równie dobry będzie brązowawy koncentrat stewii, na który składa się po prostu całe zioło, ale o zintensyfikowanym działaniu. Z wyodrębnionych części liści stewii produkuje się liczne słodziki, ale są one groźne dla zdrowia. Uważajmy, by nie kupić przypadkiem ekstraktu lub stewii przetworzonej. Ekstrakt może wywołać poważne zaburzenia równowagi gruczołowej. Z tego samego powodu nie powinno się stosować stewii opartej na glicerynie.



## Zatrzymaj ubytki już teraz Przepisy i plany posiłków

Zdrowe odżywianie polega na odnowieniu więzi z własnym dziedzictwem, z życiem, z Ziemią i dobrym samopoczuciem. By tego dokonać, możemy przywołać wspomnienie prawdziwego jedzenia – zrób to w tej chwili. Niech to będzie wspomnienie kogoś z rodziny, gdy przygotowuje tradycyjne danie twojej kultury. Osoba, która wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, będzie utożsamiać prawdziwe jedzenie z posiłkiem z rodzinnego kraju. Wspomnienie jedzenia przywołuje uczucie więzi. Na taki domowej roboty posiłek składały się zapewne dania bogate w substancje odżywcze: buliony, narządy zwierząt, wysokiej jakości tłuszcze. Dla mnie to będzie wspomnienie kuzyna, który codziennie zajadał się dzikim łososiem i ojca, który przygotowywał prosty posiłek z ryżu, warzyw i ryby albo kurczaka. Babcia gotowała krupnik z całej kury i wyjadała szpik kostny. Sięgając jeszcze wcześniej, do okresu sprzed moich narodzin, docieram do czasów dzieciństwa dziadka, gdy nosiło się ze sobą bukłaki wypełnione niepasteryzowanym, kozim mlekiem. Bez względu na to, skąd pochodzisz, kluczem do skomponowania zdrowej diety jest cofnięcie się pamięcią do czasów młodości. Może chodzić o wyjątkową restaurację czy szczególnie posiłek, który jedliśmy u przyjaciela lub krewnych. Spróbuj go sobie przypomnieć. Nasi dziadkowie zwykli przygotowywać takie zdrowe pożywienie;

często trzymają na półce niemal całkowicie zapomniane książki kucharskie wypełnione po brzegi fantastycznymi przepisami na zdrowe dania. To zapomniane źródło wiedzy dawnych pokoleń. Nieważne gdzie mieszkasz, odnajdując na nowo własne korzenie, odkryjesz też odżywczą, dobroczynną dla twojego zdrowia dietę, w której nie zabraknie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Nie ma znaczenia, skąd się wywodzisz ani gdzie teraz przebywasz – odzyskaj tę odległą więź ze zdrową żywnością, którą przecież zawsze miałeś pod ręką, i odtwórz ją tu i teraz. Poszukaj starych, rodzinnych przepisów, skontaktuj się z mieszkającymi daleko krewnymi albo, posiłkując się książką kucharską, sam stwórz tradycyjne danie. Będzie to wymagało nieco pracy, ale przyniesie ci zdrowie i szczęście.

W tym rozdziale zamieszczę bardzo szczególne przepisy, pomysły na posiłki, i szczegółowo wytłumaczę, jak powinno się przygotowywać ziarno.

## **Dieta, która naprawdę leczy próchnicę**

Doktor J. D. Boyd opracował dietę pozbawioną produktów zbożowych, dzięki której możliwe było odbudowanie twardej, szklistej powłoki na zębach poznaczonych ubytkami. W skład tej diety wchodziło mleko, śmietana, masło, jaja, olej z wątroby dorsza oraz duże warzywa i owoce. Codzienny posiłek obejmował litr mleka i duże ilości śmietany. Tłuszcz pozyskiwało się ze śmietany, masła i żółtek. Nie zawierała przetworzonego cukru, chleba ani żadnych produktów zbożowych.

Dietę tę uczyniłem punktem wyjścia własnych propozycji, ponieważ zależy mi na przedstawieniu sprawdzonego materiału. Proponowałbym zaczęcie od diety o niskiej zawartości ziarna/ pozbawionej produktów zbożowych, testowanie jej przez kilka tygodni i stopniowe wzbogacanie diety o ziarno, co pozwoli obserwować zmiany w samopoczuciu.

Poniżej zamieszczam zmodyfikowaną wersję diety remineralizacyjnej dr May Mellanby. Dla każdej kategorii zamieściłem kilka pomysłów na posiłki. W obrębie diety dzieciom codziennie podawano olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków.

## **Śniadanie**

Omlet, kakao z mlekiem.

Jajecznica, mleko, świeża sałatka.

Omlet z 60 g zmielonej wołowiny.

Kotleciki rybne z pomidorami smażonymi w panierce z jajka.

Bekon, smażony lub drobno posiekany, z pietruszką i jajecznicą.

Jajka (ugotowane w skorupce lub bez albo usmażone).

Ryba (usmażona albo ugotowana na parze).

**Obiad** – najobszerniejszy posiłek dnia.

Ziemniaki, gotowana na parze zmielona wołowina, marchewki, duszone owoce.

Baranina duszona z ziemniakami i cebulą (na kości), ziemniaki, ugotowane owoce i mleko.

Cienko pocięta wędlina, poszatkowana, ugotowana marchewka, cebula i ziemniaki, wszystko podane na liściu sałaty.

**Deser** – powinno się go podawać po obiedzie, nie po kolacji. To idealna pora na coś słodkiego.

Sałatka ze świeżych owoców z ciastkiem z jajek i mleka lub śmietaną.

Pieczone jabłko z nadzieniem ze złocistego syropu (dodać przed pieczeniem).

Sałatka ze świeżych owoców, kakao z mlekiem.

Pieczone jabłko z nadzieniem z syropu klonowego (dodać przed pieczeniem).

Plaster miodu z larwami pszczoł.

### **Kolacja/przekąski**

Podgrzane mięso mielone w sosie własnym z surówką.

Placki ziemniaczane lub rybne.

Jajka (przyrządzone w dowolny sposób).

Zapiekana na smalcu/łoju ryba z ziemniakami z mlekiem do popicia.

Gęsta zupa ziemniaczana na mleku.

Zupa z soczewicy lub selera na mleku z dodatkiem siekanego mięsa.

Ser (sposób podania dowolny).

Mleko.

Ziemniaki, gotowane na parze mięso mielone, marchewka, ugotowane owoce, mleko.

W planie żywieniowym dr Mellanby najważniejszym posiłkiem dnia jest obiad, po którym podaje się słodczyce (nie zaś po kolacji).

### **Pomysły na posiłki dla osób cierpiących na próchnicę**

Poniżej znajdziesz listę smacznych, bogatych w substancje odżywcze dań, które równie dobrze sprawdzą się na śniadanie, obiad i kolację. Lista oczywiście nie jest kompletna, to raptem sugestie. Najlepiej, gdyby udało się połączyć owoce morza z pokarmem lądowym. Wiem jednak, że niektórzy z nas nie mają dostępu do obu źródeł pożywienia albo wyżej cenią sobie tylko jedno z nich.

## **Dania z ryb**

**Sushi:** zupa miso z rybnym bulionem, wodorostami i kapustą chińską lub misome.

Zwijane sushi przyrządzamy z surowego tuńczyka, ogórka, awokado; można też użyć tuńczyka wędzonego i serka śmietankowego.

**Ceviche** i szklanka zupy miso z rybnym bulionem.

**Sashimi z surowego tuńczyka** (danie znane też jako „poke”) z przystawką w postaci zupy miso na bulionie rybnym z warzywami i/lub wodorostami.

**Chowder z homara, małży lub ostryg.**

**Kotleciki rybne** z ziemniaczkami w panierce, smażone na zwierzęcym tłuszczu. Przystawka – szklanka bulionu rybnego.

**Paluszki rybne** z ryb z rodziny łososiowatych; mięso pocięte w długie paski, do tego bułka tarta z domowej roboty chleba na zakwasie, 2 surowe jaja doprawione solą morską i pieprzem oraz ghee do smażenia. Obtocz rybę w jajku i bułce tartej i obsmaż na ghee. Przystawka: sos tatarski i zupa rybna.

**Zupa z rybich głów.**

**Cioppino.** Potrawka z owoców morza, na którą składają się: rybny wywar, ryby, kałamarnica, omułki i małże.

## **Dania z mięsa i warzyw**

**Klops** przygotowany w 25% ze zmielonych narządów, ugotowany na wywarze z wołowiny.

**Klopsiki wołowe** w sosie wołowym marinara (z warzywami i serem). Można też dodać dynię makaronową i zjeść klopsiki z wegetariańskim spaghetti.

**Zupa z dyni piżmowej** przygotowana na bulionie wołowym, ze śmietanką ze świeżych kokosów (można ją zastąpić wersją ze słoika).

**Wątróbka z karmelizowaną cebulą** lub pieczony szpik na chlebie na zakwasie.

**Befszyk tatarski** z surową, zmieloną wołowiną, włoskimi ziołami i musztardą (dwie łyżeczki ziół, jedna łyżeczka musztardy i dwie drobno posiekanej, czerwonej cebuli na każde pół kilograma mięsa, do tego sól morską dla smaku). Przystawka: kapusta kiszona i drobno posiekana, surowa wątróbka.

**Kebab.** Krewetki, kawałki kurczaka i jagnięciny, wątróbkę, serce i/lub nerka i warzywa (papryka, cukinia, grzyby); wrzucamy na olej, dodajemy sól morską i pieprz, przekładamy na rożen i grillujemy. Przystawka: bulion wołowy i kukurydza.

**Hamburger** z posiekanymi kawałkami tłuszczu nerkowego; przystawka – czipsy z batatów smażone na smalcu lub ghee.

### Przykładowe przystawki/przekąski/inne dania

Zupa warzywna.

Koktajl z ajerkoniakiem dla wzmocnienia zębów.

Marynowane buraki cukrowe.

Kiszona kapusta/kimchi/korniszony.

Omlet z grzybami i serem.

Poi: zakwaszone bataty lub korzeń kolokazji jadalnej.

Sos z surowego sera z owocami (1 szklankę zsiadłego mleka mieszamy z 2 surowymi jajami i 1 łyżeczką surowego miodu).

Jajka na miękko z odrobiną soli.

Ser z jabłkami lub gruszkami.

Dosa kiszona z jogurtem.

Ser z prażonymi orzechami.

Szklanka surowego mleka.

Przekąski z wodorostów, np. suszona postelsia.

Ugotowany jęczor wołowy ze zmielonym czosnkiem lub chrzanową śmietaną.

Grasica jagnięca w panierce z mąki (orzechowej lub bułce tartej z chleba na zakwasie), smażona na łożu, smalcu lub ghee.

**Obsmażone bataty:** bataty tniemy w grube kawałki i smażymy na ghee lub smalcu.

**„Ciasteczka” squashowe:** żółędzie pieczemy ze squashem z orzechów szarych, usuwamy miąższ, mieszamy, dodając odrobinę syropu klonowego. Całość wkładamy do foremek, przybieramy śmietanką kokosową albo świeżą, niesłodzoną bitą śmietaną.

**Jarmuż po chińsku** (sprawdza się również w przypadku kapusty chińskiej): posiekane liście smażymy na małej ilości masła z imbirem, czosnkiem i tamari.

**Kura z wątrobą:** wątrobę smażymy na ghee lub smalcu, dodajemy grzyby i cebulkę. Przystawka: rosół (gotowany na kurzych łapkach i głowach).

**Jajka z farszem:** ugotowane na twardo jajka przecinamy na pół wzdłuż długości. Usuwamy żółtko, mieszamy z domowej roboty majonezem, świeżo posiekanym szczypiorkiem, solą morską, świeżą papryką i odrobiną proszku musztardowego. Napęlniamy białka farszem.

**Smakowita jajecznic:** dodajemy posiekaną cebulę, pomidora, smażymy na niewielkiej ilości ghee, doprawiamy odrobiną czerwonego pieprzu cayenne i kurkumy.

**Jajka po benedyktyńsku na chlebie żytnim na zakwasie** – 2 ugotowane jajka wkładamy do rozciętej bagietki żytniej. Polewamy sosem holenderskim (sklarowane masło z 2 żółtkami, odrobiną pieprzu cayenne i sokiem cytrynowym mieszamy do uzyskania puszystej konsystencji).

Poniższe menu to już przykład tego, jak można skomponować poszczególne posiłki. Pamiętaj, że dane połączenie lub zestaw posiłków przypadających na dany dzień nie muszą ci odpowiadać. Nie zmuszaj się do jedzenia – jedz tyle, ile twój organizm potrzebuje.

## Przykładowe dania z owoców morza

### *Dzień pierwszy:*

**Śniadanie:** jajecznica z ikrą, słodkie ziemniaczki smażone na ghee, szklanka mleka. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

**Obiad:** wędzony łosoś z namoczoną w wodzie jarmużem.

**Przystawka:** wątróbka z cebulką.

**Przekąska:** brzoskwinie w surowym jogurcie.

**Kolacja:** zupa miso na wywarze rybnym. Sushi z tuńczykiem (surowy lub gotowany), awokado, marchewką i ryżem oraz ogórki z chrzanem japońskim i piklowanym imbirem. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

### *Dzień drugi:*

**Śniadanie:** jajecznica ze startym serem i ugotowanymi batatami/purée. Szklanka surowego mleka. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

**Przekąska:** jeżyny z twarogiem.

**Obiad:** zupa z rybich głów.

**Kolacja:** zupa warzywna z fasolką szparagową i cukinią. Przystawka: ziemniaki i ryż. Mięso z kury, ryba, kiełbasa. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

## Przykładowe menu

### *Dzień pierwszy:*

**Śniadanie:** squash z orzechów szarych z bulionem wołowym i śmietanką ze świeżych kokosów. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*



**Obiad:** hamburger z karmelizowaną wątróbką i grzybkami.

**Przystawka:** 1) sfermentowany ketchup, korniszony, kapusta kiszona i musztarda w bułeczce z liści sałaty; 2) surowa wątróbka lub wątróbka z cebulką. Hamburgera łączymy z tłuszczem z nerki lub pieczemy na łożu.

**Przekąska:** owoce w słodkim sosie z surowego mleka (1 szklanka surowego, kwaśnego mleka, 2 surowe jaja, 1 łyżeczka surowego miodu).

**Kolacja:** kotleciki w domowej roboty w sosie pomidorowym (z przecieru pomidorowego i wywaru wołowego). Świetnie łączą się z dynią makaronową i innymi squashami. Dużo sera.

**Przystawka:** wątróbka z cebulką. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

### *Dzień drugi:*

**Śniadanie:** jajka na miękko lub jajecznicą z kozim serem i organicznym, młodym szpinakiem (przystawka: wątróbka, nerka lub inny narząd).

**Obiad:** befszyk tatarski ze zmieloną wołowiną i drobno posiekaną, czerwoną cebulą, zioła włoskie, sól morską, musztarda.

**Przystawka:** kapusta kiszona i pocięta w małe kawałeczki surowa wątróbka.

**Przekąska:** domowej roboty lody waniliowe z surowego mleka dosładzane syropem klonowym i/lub bananami. Na każdy litr lodów przypada 1-2 łyżki stołowe syropu; na rozgniecione banany z mlekiem, śmietaną i ekstraktem waniliowym – 1-2 łyżeczki.

**Kolacja:** kebab, szklanka bulionu i kolba kukurydzy. Kawałki steku/mięsa kurczaka rozbić na płasko i zamarynować przez noc w sosie teriyaki. *Sfermentowany olej z wątroby płaszczy lub dorsza z dodatkiem oleju maślanego.*

## Przepisy dla zdrowia zębów

### Bulion na kości

Gwoli przypomnienia: buliony na kości wspomagają remineralizację zębów i mają pozytywny wpływ na kondycję zdrowotną. Powinny być stałym, codziennym elementem naszej diety.

1. Przygotuj kości – z kury, wołowe, jagnięce, ości ryby i skorupiaków. Zwykłe kości będą jak znalazł, ale: w przypadku kury najlepiej sięgnąć po kurze łapki i głowę; gdy przygotowujemy bulion z mięsa jagnięcego – stawy skokowe, a gdy z ryb – głowę i tuszę.
2. Zalewamy kości wodą.
3. Na każdy litr wody dolewamy 2 łyżki stołowe octu (dowolny rodzaj).
4. Do wywaru można też dodać warzywa, np. marchewkę lub cebulę.

Bulion jest bardzo łatwy w przyrządzeniu. Wystarczy wrzucić kości do garnka, zalać je wodą i octem i podgotować przez 30-60 minut, najpierw doprowadzając do wrzenia, a później pozwalając mu się gotować na wolnym ogniu. Pamiętajmy, by usunąć szumowinę. Mięso na kościach i szpik wewnątrz nich są już jadalne.

### Zupa Henry'ego Bielera

To oryginalny przepis na zupę uzdrawiającą autorstwa dr. Henry'ego Bielera. Zupa wzmocni gruczoły i zbilansuje dietę z dużą ilością produktów pochodzenia zwierzęcego.

0,5 kg fasolki szparagowej (obcinamy końcówki)

1 kg posiekanej cukini

Garść pietruszki o kręconych liściach\*

Woda – w ilości wystarczającej do przykrycia warzyw

Wszystkie składniki wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy przez 10-15 minut albo dopóki nie zmięknie cukinia. Warzywa wyciskamy w purée wraz z wodą, w której się gotowały (zatrzymuje witaminy i minerały), dopóki nie uzyskamy preferowanej gęstości.

Ten przepis wspomaga chory organizm. Śmiało możesz go zmodyfikować, dodając różnorakie warzywa, tak by zupa najlepiej odpowiadała jego gustom.

\*Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny ograniczyć spożycie pietruszki, ponieważ zmniejsza ona produkcję mleka.

### **Wzmacniający zęby koktajl z ajerkoniakiem**

Wysokiej jakości surowe jaja dostarczają organizmowi substancji odżywczych, których ten nie potrafi pozyskać z innych pokarmów. Taki koktajl bardzo mi pomógł, gdy nie mogłem strawić nic innego. Łącząc surowe jaja z surowym mlekiem, maksymalizujemy wchłaniania substancji odżywczych zawartych w mleku. Koktajl pomaga zregenerować wyściółkę jelita i wyleczyć zespół cieknącego jelita.

#### **Wypróbuj następujące połączenie:**

1 szklanka surowego mleka, kefiru albo jogurtu

1-2 surowe jaja

•

*opcjonalnie:*

- 60 g surowej śmietany
- ½ łyżeczki surowego miodu albo organicznego syropu klonowego
- Szczypta gałki muszkatołowej i cynamonu do smaku
- Odrobina ekstraktu waniliowego
- Mączka ze strąków szarańczyny albo sproszkowana czekolada
- By ułatwić wchłanianie, wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową

**Uwaga:** kobiety w ciąży po 5 dniach spożywania surowych jaj powinny zrobić sobie 2 dni przerwy<sup>206</sup>.

**Ważne:** jeśli nie jesteśmy przyzwyczajeni do jedzenia surowych jaj, na początku możemy czuć się niekomfortowo. Surowe jajka mogą wywołać silny efekt oczyszczający. Oto przykład: kiedyś, gdy zjadłem surowe jajka z kurzej fermy, mój organizm zaczął wydalać pozostałości Valium (leku przeciwbólowego, który przyjmowałem 15 lat wcześniej). Wiedziałem, że chodzi właśnie o Valium, ponieważ rozpoznałem uczucie nudności i oddzielenia. Przez cały dzień chodziłem schorowany, a w tym czasie ciało usuwało resztki leku do żołądka. Później mogłem jeść te jajka na surowo i ugotowane bez żadnych efektów ubocznych.

**Białka:** istnieje pewna grupa osób, które uznają wyłącznie jedzenie białek. Jeszcze inni wolą żółtka i ograniczają spożycie białka z obawy przed utratą biotyny. Tak, można jeść same żółtka. Ja wolę zjeść jajko w całości.

### **Pikantny befsztyk po tatarsku**

Sprawdzony przepis na danie wspomagające proces leczenia infekcji zębów.

- 0,5 kg surowego zmielonego mięsa bizona, wołowiny lub jagnięciny
- 120 g żółtego masła
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne albo świeżych papryczek chili
- 1 łyżka stołowa surowego, niepodgrzewanego miodu

Masło, pieprz i miód wkładamy do jednej miski lub słoika, ten zaś wkładamy do ciepłej (ale nie wrzącej) wody – świetnie sprawdzi się bemaar na małym ogniu. Temperatura gotowania nie może przekroczyć 34°C, w przeciwnym razie stracimy wszystkie

enzymy. Gdy mieszanka masła/miodu/pieprzu roztopi się, dodajemy mięso mielone i mieszamy. Zdrowe danie na surowo gotowe.

Użycie upieczonego mięsa znacznie obniża skuteczność posiłku.

Pieprz cayenne wykorzystuje się w wielu naturalnych medykamentach; wspomaga leczenie infekcji zębów.

## **Zupa z rybich głów**

W wielu regionach świata zupa z rybich głów uważana jest za smakołyk. Idea jest prosta: gotujemy rybie łby i poprawiamy je do smaku. Zupa będzie miała mocniejszy smak, jeśli wykorzystamy wywar rybny, ale wystarczy sama woda. Do poniższego przepisu nie potrzebujemy całej głowy, ale wygląda malowniczo, gdy unosi się na powierzchni.

Przygotowujemy 0,25-1 kg rybich głów. Usuujemy skrzela i skrupulatnie oczyszczamy głowy. Napelniamy garnek wodą do wysokości rybich głów.

Przez 15-30 min. gotujemy na wolnym ogniu, dodając 1-2 łyżki stołowe grubo pociętego imbiru.

Odcedzamy bulion.

Oskubujemy ości z mięsa i tkanki miękkiej. Wszystkie miękkie części da się zjeść. Mięso wrzucamy z powrotem do bulionu.

Zupę można na wiele sposobów zmodyfikować, np. smażyć składniki (wybrane lub wszystkie) na niewielkiej ilości oleju sezamowego, sosu rybnego albo wina, dodając cebulę, czosnek, pędy bambusa i czerwone papryczki. Do gotującej się zupy możemy dorzucić kapustę lub inne warzywa. Ewentualnie zdecydować się na zupę krem ze śmietaną i ziemniakami, czyli rybny chowder.

## Zielony Napój ajurwedyjski

W wielu starożytnych tradycjach – włączając w to ajurwedę – wyznawano zasadę, że warzywa powinno się spożywać nie na surowo, a ugotowane. Bogate w wapń warzywa i przyprawy posłużą nam do przygotowania bogatego w substancje odżywcze koktajlu lub zupy.

- ¼ łyżeczki soli naturalnej
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- 1 łyżka stołowa ghee
- 0,3 l wody
- 0,5 kg świeżych warzyw
- 120 g surowego paniru (indyjskiego sera ze zsiadłego mleka)

Przygotowujemy panir.

Kurkumę i sól wysypujemy do garnka, dolewamy oleju i zalewamy wodą; całość gotujemy przez 15 minut.

Dodajemy warzywa i masalę, zakrywamy garnek i obserwujemy warzywa. Gdy nabiorą soczystej barwy, zdejmujemy garnek. Łączymy warzywa z panirem i podajemy z limetą.

## Gotowany panir

- 4 szklanki mleka pełnotłustego
- 3-4 łyżeczki naturalnego kwasku ze świeżego soku z limety, cytryny lub octu

Podgrzewamy mleko, nieustannie mieszając, i wyłączamy gaz, nim osiągnie temperaturę wrzenia.

Dodajemy po łyżeczce kwasku, za każdym razem mieszając. Gdy ilość będzie odpowiednia, mleko samo się zetnie.

Odczynamy je przez gazę lub czysty ręcznik, oddzielając serwatkę.

Owijamy kwaśne mleko w materiał i zawieszamy nad miską, pozwalając, by wyciekły resztki płynów. To, co zostaje, to właśnie panir, który możemy przechowywać w niskiej temperaturze i formować w foremne kawałki. Serwatkę możemy wymieszać z sokiem z limety lub pomarańczy i wypić albo dodać jako bazę do zupy.

### **Surowy panir**

Jeśli wolisz dodać do koktajlu surowe produkty, na kilka dni zostaw mleko w szklanym słoiku, dopóki nie oddzieli się serwatka (później odczujesz ją przez materiał). Grudy kwaśnego mleka mogą zastąpić panir, ale nie będą równie twarde.

### **Sałatka rybna poke**

0,5 kg mięsa świeżego tuńczyka pocięte w kosteczkę

2-3 posiekane liście (szczypiorek) zielonej cebuli

½ szklanki sosu sojowego

2 łyżki stołowe oleju sezamowego

1 łyżka świeżo startego imbiru

Odrobina octu, soli i pieprzu dla smaku

*Opcjonalnie:* 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek, zmielone papryczki chili, prażone nasiona sezamu, małe kawałki selera, kawałki awokado, ogórek.

Do dużej miski wrzucamy tuńczyka, olej sojowy, szczypiorek, olej sezamowy, imbir i sól. Mieszamy lekko. Przykrywamy i wstawiamy na 2 godziny lub dłużej do lodówki, by przed podaniem smaki połączyły się ze sobą.



**Ramiel Nagel** zainteresował się naturalnymi metodami zwalczania problemów jamy ustnej, gdy u jego córeczki pojawiły się objawy próchnicy. Przeprowadził wiele badań i czuje się w obowiązku podzielić się swoim doświadczeniem ze światem tak, by wszyscy mogli być zdrowsi i bardziej szczęśliwi.

Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie poszerzającego się grona ludzi, którzy sami dbają o ich remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana, krok ku lepszymu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

### Ty też możesz:

- uniknąć leczenia kanałowego,
- powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,
- zregenerować zębinę i dziąsła,
- odnowić szkliwo,
- wyleczyć infekcje zębów,
- odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,
- oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,
- poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

*Paskudne zęby to efekt paskudnego jedzenia.*

– profesor Harvardu Earnest Hooton

## Zwalcz próchnicę bez dentysty.

Patroni:



NATURA I TY

ekologia.pl  
Zielono, pozytywnie, nowocześnie!



Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl



Cena: 49,40 zł

ISBN 978-83-64278-75-4



9 788364 1278754