

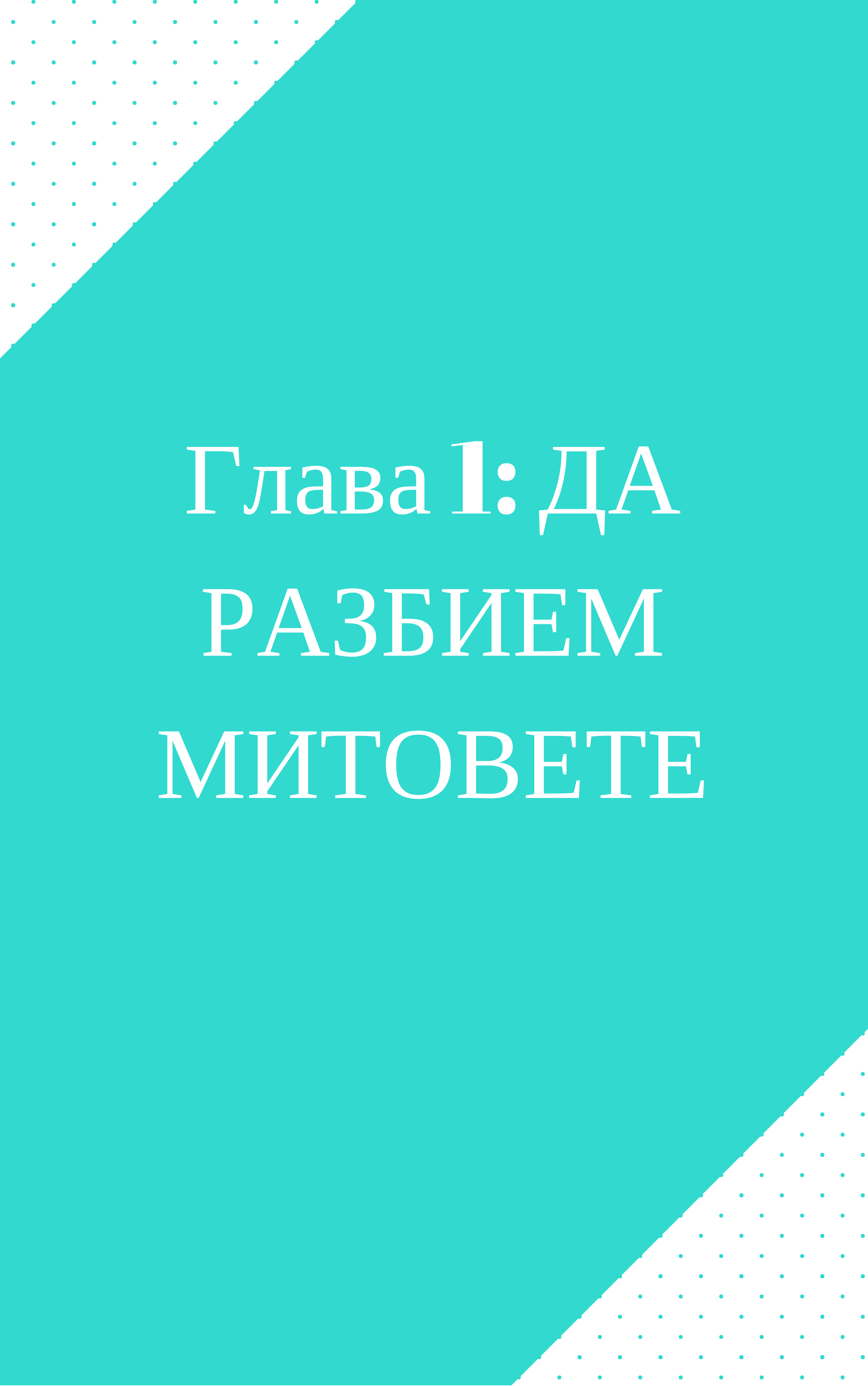
МОИТЕ ТАЙНИ ЗА ПО-ЗДРАВИ ЗЪБИ

НАУЧЕТЕ КАК ДА ПОСТИГНЕТЕ
ЕСТЕСТВЕНО ЗДРАВИ ЗЪБИ, БЕЗ
НАМЕСАТА НА ЗЪБОЛЕКАР

Д-Р РАДОСВЕТА СИМЕОНОВА

Съдържание

- Глава 1: ДА РАЗБИЕМ МИТОВЕТЕ
- Глава 2: КАК ДА ИМАМЕ ЧИСТИ И ДОБРЕ МИНЕРАЛИЗИРАНИ ЗЪБИ
- Глава 3: КАКВО ДА ЯДЕМ, ЗА ДА ИМАМЕ ЗДРАВИ И СИЛНИ ЗЪБИ
- Глава 4: ПОЛЕЗНИ НАВИЦИ В ЕЖЕДНЕВИЕТО ЗА ПОЗДРАВИ ЗЪБИ
- Вместо заключение...



Глава 1: ДА РАЗБИЕМ МИТОВЕТЕ

Мит #1 За да нямаме кариеси, трябва да убием всички микроби в устата си

За да създадете позитивна промяна, вие трябва да надмогнете вярването, че всички микроби в устата ни са вредни. Това вярване е сигурен начин да си създадете големи здравословни проблеми в бъдеще. Балансирането на микроорганизмите в устата е едно от най-важните условия за добро здраве на цялото тяло.

Никога използването на половината Менделеева таблица под формата на паста за зъби, вода за уста, разтвори за жабурене и мазане не е довело до излекуване от кариес. Ако беше така, нямаше днес зъбният кариес да е най-разпространеното заболяване в Света (над 98% от хората имат кариес). Това ни води до вторият голям мит:

Мит #2 Каквото и да сложим в устата си, то си остава само там

От яденето на „джънк“, през хранителните разстройства до слагането на токсични вещества в устата, хората сме загубили връзката си с нея. Някак си сме забравили, че всичко което поставим в устата си е вече в нашето тяло. Всъщност знаете ли, че законът изисква зъболекарите да поставят остатъците от живачна амалгама (както от нови, така и от стари пломби) в специални контейнери обозначени като силно токсични вещества, които се унищожават в строго регламентирани условия.

Явно според Европейското правителство, единственото безопасно място за съхранение на живак е...
човешката уста.





Митът, че устата е изолирана от останалите части на тялото е време да си отиде.

Все пак, тя е главният снабдител на тялото за всички необходими вещества.

Глава **2**: КАК ДА
ИМАМЕ ЧИСТИ И
ДОБРЕ
МИНЕРАЛИЗИРАНИ
ЗЪБИ

Научете се да миете зъбите си (като голям човек)

Случвало ли ви се е да наблюдавате как 3-годишно дете си мие зъбите? Наистина е много очарователно, но също толкова неефективно. Несъзнателното почистване на зъбите се крие някъде около тази възраст... 3 години. Много от хората почти не променят начина по който мият зъбите си от деца. Да миете зъбите си осъзнато и ефективно е важно, за да ги запазите здрави от кариес. По този начин влияете върху плаката или „бактериалният биофилм“ върху зъбите. Това, което не искате е да се натрупва плака, задържаща се в устата повече от 24ч. Това, което не е целта на миенето на зъбите е да се остържат или изтъркат зъбите или само частите от зъби, които са видими за другите хора. За да сте сигурни че зъбите ви са чисти, използвайте най-точният инструмент



за това: вашият език. Неговият чувствителен връх ще ви покаже къде зъбите са останали грапави и трябва да измиете по-старателно. А усещането на езика върху чистите и гладки зъби ще усетите като много приятно.



Използвайте зъбен конец или по-добрата алтернатива: воден душ

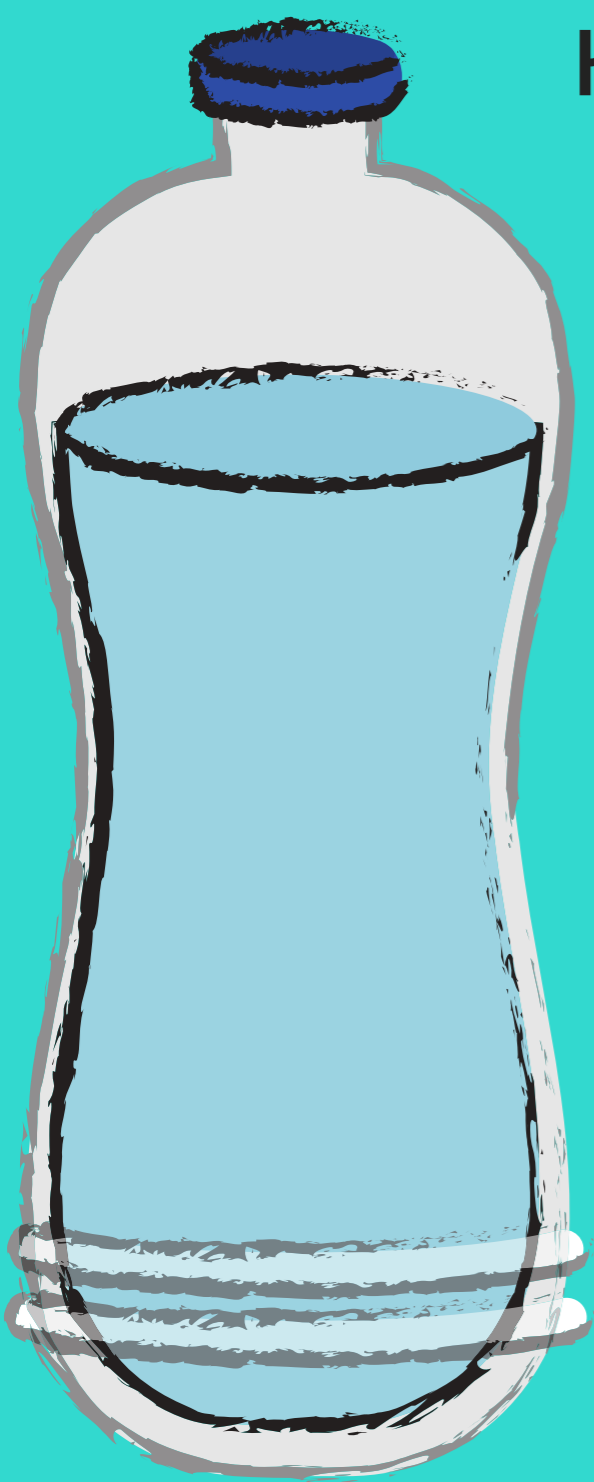
Последните научни изследвания по темата затвърдиха мнението, че конецът за зъби може както да предотврати, така и да

провокира образуване на кариеси между зъбите.

Все пак една от най-големите му ползи винаги е била че използвайки конец, човек може сам да открие проблеми по зъбите си още в начален етап. Никога кървене, лоша миризма или разкъсан конец не са случайни: те са знак, че в устата ви се случва нещо нередно и трябва да му обърнете внимание. Водният душ е по-добрата, нежна и супер ефективна алтернативна за почистване на междузъбните пространства, масаж на венците и профилактика на Гингивит и Пародонтит.

Изплакнете устата си с вода след всяка храна или напитка

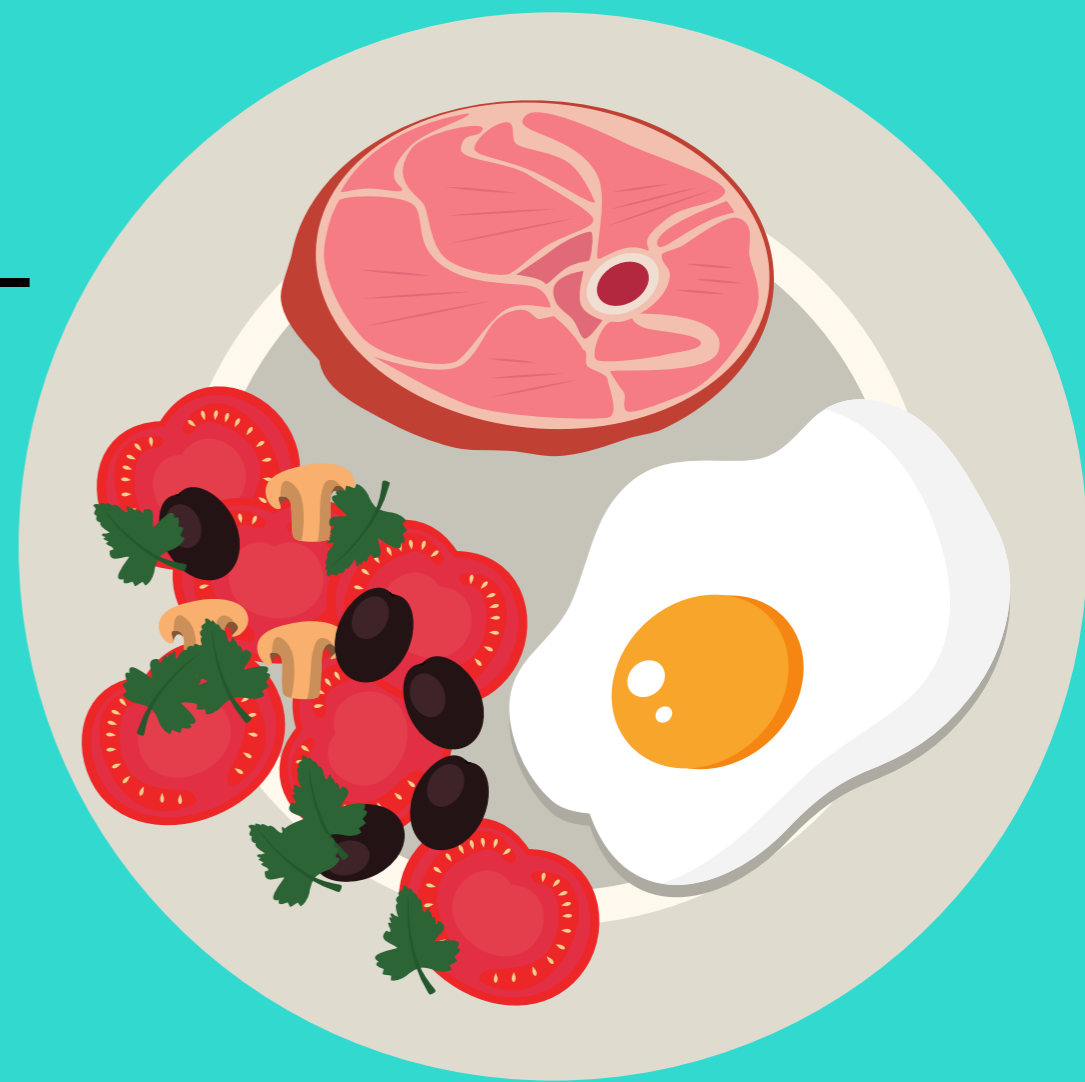
Киселините, които се образуват при
ежедневното хранене и пиене са истинска
заплаха за зъбите. Това е така, защото
минералите от зъбите се разтварят в
киселинна среда. Ето лекарството:
След като приключите с яденето и
пиенето си, вземете глътка
изворна или чешмяна вода в
устата си. „Разходете“ водата из
устата си, като се опитате да
изплакнете навсякъде и
след това преглътнете.



Това просто действие стомира
киселините и нормализира рН на слюнката.
Ако имате навика да миете зъбите си
веднага след хранене, задължително
изплаквайте първо устата с вода.
Четкането върху емайл, по който има
останали киселини може да доведе до
необратимата му загуба.

Глава **3**: КАКВО ДА
ЯДЕМ, ЗА ДА ИМАМЕ
ЗДРАВИ И СИЛНИ
ЗЪБИ

Започнете деня си с питателна закуска



Не само от научните изследвания можете да разберете, че ако започнете деня си със сладка закуска, скоро ще огладнеете, ще се почувствате уморени и ще изгубите концентрацията си. Сладкият вкус ще накара мозъкът ви да иска още и още от него, и лесно ще влезете в омагьосаният кръг на захарта.

Когато започнете денят си с достатъчно полезни мазнини, умерено количество протеин и умерено количество въглехидрати ще се чувствате сити за по-дълго време и ще избегнете така вредните за зъбите междинни похапвания.

Моята перфектна закуска обикновено включва яйца, масло и някакъв плод или зеленчук.



Яжте повече полезни мазнини

Ние биологично сме предразположени да харесваме и да търсим вкуса на мазнините. Причината е, че естествените мазнини са тоооолкова добри и полезни за нас. И когато ядем повече от тях, желанието ни за сладки и тестени храни се стопява.

Но кои са полезните мазнини? Маслото, яйцата и млякото от свободно отглеждани животни са най-благоотворните за здравето ни. А какво да кажем за холестерола? Той изгражда стената на всяка наша клетка; участва в състава на хормоните. Без холестерол няма как да съществуваме. Така че, яжте си жълтъците! А кокосовото масло и авокадото са чудесни растителни източници на полезни мазнини. За здрави зъби кости са нужни много от мастно-разтворимите витамини А и Д, които идват от храната ни.



Използвайте качествена сол



От доста време сякаш всички сме приели като правило, че солта е изцяло вредна. В същото време отвсякъде ни заливат реклами за прескъпи хранителни добавки и вълшебни прахчета, пълни с полезни минерали. А истината е толкова проста: почвите, водите, а следователно и храната и телата ни са бедни на микроелементи. Те са необходими за производството на жизненоважните за човека ензими. Подправяйте храната си само с висококачествена морска или хималайска сол, за да осигурите необходимите за тялото си Цинк, Манган, Йод, Желязо, Мед, Хром и др. Не се поддавайте на пропагандата „Без сол ще сме по-здрави“, а направете информирано решение, когато пазарувате храната си.



Изхвърлете захарта

Щом стигнахте до тук, поздравления!

Сега идва трудната част: да изхвърлите захарта от живота си. Да, всички видове индустриална, преработена захар. И да, цялата!

Мислите ли, че сте пристрастени към захарта? Ако отговора е не, то или живеете в някое изолирано планинско селце, където отглеждате сами храната си, или... се заблуждавате.

Въпреки че до преди няколко години аз ядях доста рядко сладки неща, все още се смятам за пристрастена към захарта. Подобно на алкохолиците или наркоманите, „да си чист“ за няколко месеца или години не те прави излекуван. Зависимостта към захар е съвсем реална и е най-често срещаната зависимост в съвременният свят.



Така че първата стъпка е да разпознаете зависимостта. Захарта често се прокрадва в деня ви „преоблечена“ като предиобедно капучино, или почерпка с бонбон по обед, или няколко пълнозърнести бисквитки за следобедна закуска, а понякога и едно-две редчета шоколад след вечеря. Захарта компрометира здравето на зъбите както директно в устата, така и системно в тялото. В момента, в който постъпи в устата ви, захарта прави слюнката киселинна и деминерализира емайла. Когато стигне до кръвообращението и трябва да бъде изхвърлена от тялото тя има нужда от купища минерали, които да помогнат за това. Те естествено идват от склада за минерали в тялото: зъбите и костите, а високият инсулин, блокира Калция в бъбреците и той не може да се върне към зъбите.



Ето каква е първата стъпка, за да се откажете от захарта завинаги: Започнете да си записвате всички храни, съдържащи захар (бяла и кафява захар, захарен сироп, глюкозо-фруктозен сироп, захароза, царевичен сироп, малцова захар, захар от захарно цвекло), които ядете за една седмица. Пребройте ги! Имате ли междинни похапвания или напитки, които съдържат захар? Те са най-вредни за зъбите ви и с времето неизменно водят до образуване на кариес.

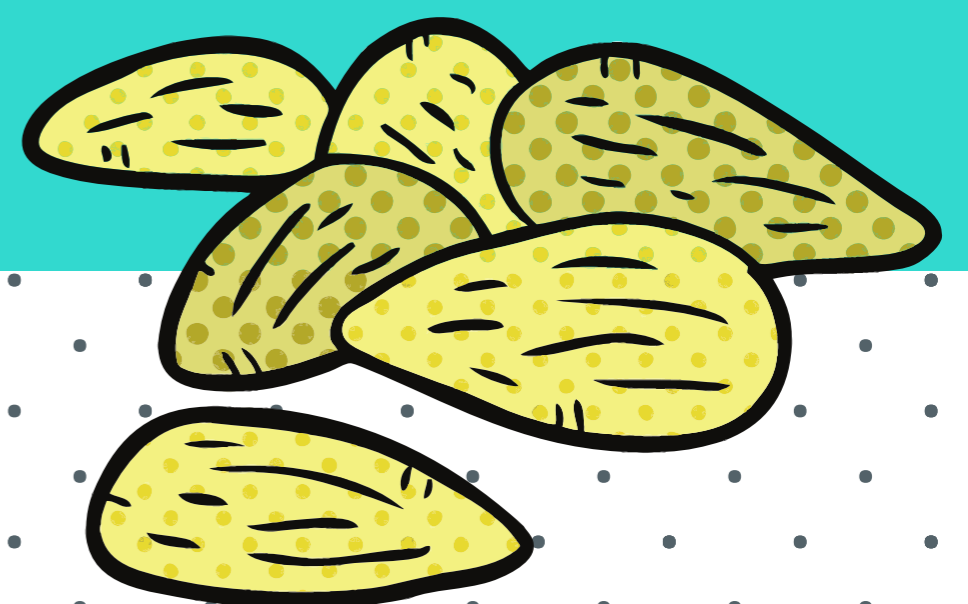
Ако искате да направите Голямата Промяна изключете всички тези храни и си позволявайте по 1 десерт седмично. Пресните плодове и меда в умерени количества остават на разположение.



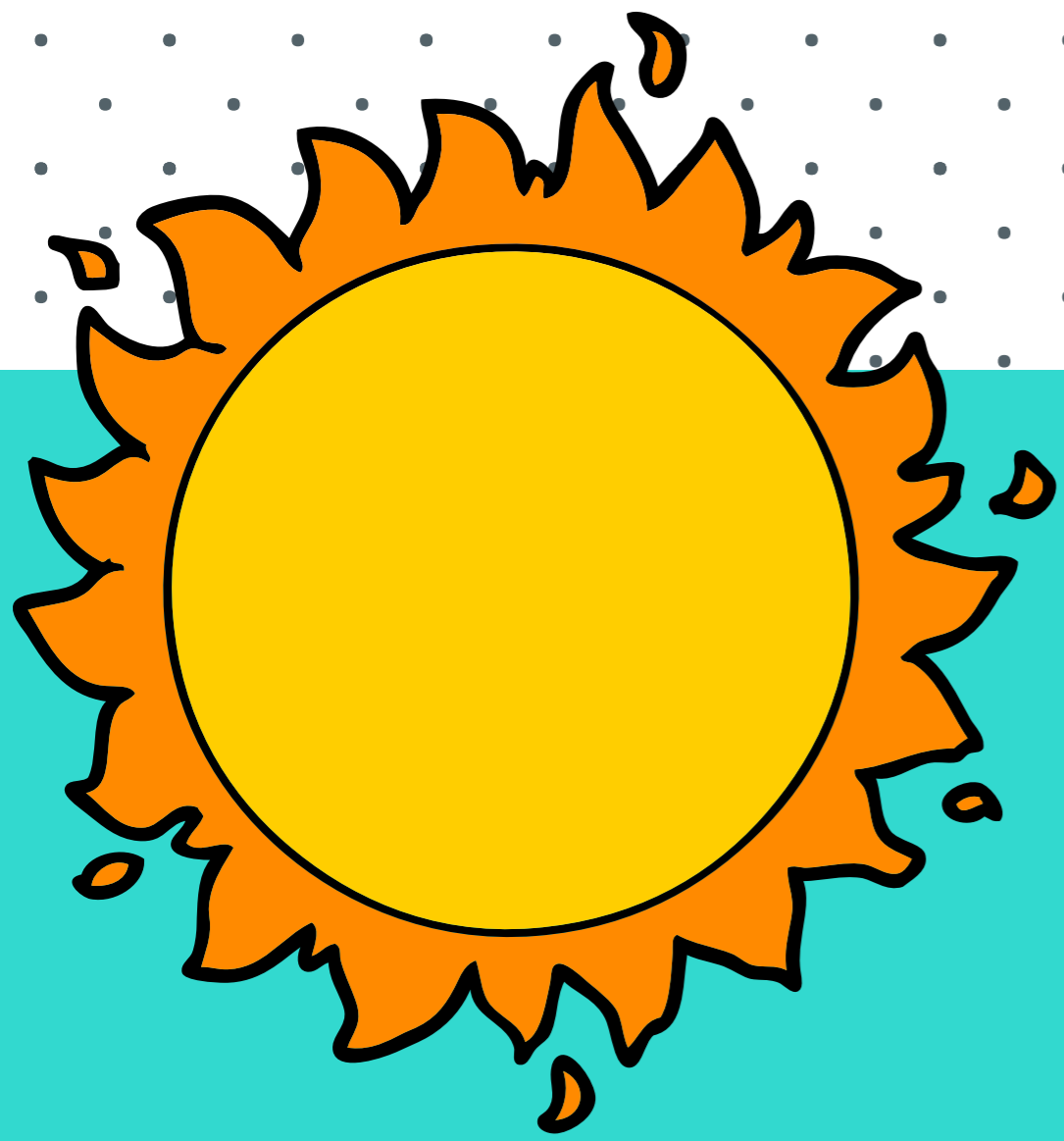
Внимавайте с количеството на зърнените и бобови храни, семената и ядките

Зърнените и бобови храни, семената и ядките съдържат естествени инхибитори на растежа. Те не позволяват на семената да покълнат, докато не попаднат в най-благоприятната за растението почва. Тези инхибитори, един от които е Фитичната киселина, също като захарта имат нужда от минерали за да се метаболизират от тялото. Фитичната киселина се свързва с минералите, които постъпват с храната и така я правят бедна на хранителни вещества.

Разбира се, тези храни носят и много ползи, така че не се налага да ги ограничите до минимум, а просто да внимавате с приема на твърде много от тях (например доста хора, които се хранят здравословно прекаляват с ядките). Добра идея е да накисвате и/или ферментирате всички зърнени, бобови, семена и ядки преди да ги сготвите или ядете сурови. Това неутрализира част от инхибиторите и те стават по-лесни за храносмилане.



Глава 4: ПОЛЕЗНИ
НАВИЦИ В
ЕЖЕДНЕВИЕТО
ЗА ПО-ЗДРАВИ ЗЪБИ



Излезте на слънце

Един от позитивите да живеем в България, е че можем да прекарваме доста време на открито почти целогодишно. Слънчевата светлина е най-добрият източник на витамин Д. Той има много функции в човешкото тяло, като една от тях е, че витамин Д помага Калцият в храната, която ядем да се усвои от тялото, и да отиде там където има нужда от него. Най-добрият начин да си набавим витамин Д са редовните слънчеви бани. Това, което трябва да помните е да излагате непокрита и чиста кожа (крака, гръб, корем) до 20-30 минути дневно. През зимните и мрачни месеци могат да се приемат и хранителни добавки, но винаги след консултация с лекар или специалист.

Говорете красиви думи

Колкото важно за здравето на зъбите и устата е това, което слагаме в нея; трябва да помним също, че това което излиза, може да бъде или лек, или отрова.

Знайте, че когато говорите негативно, с лошите думи първо влияете на себе си.

Така че пребройте до 10 когато искате да кажете нещо злобно, обидно или някоя клюка.

Не говорете грозни думи, защото нищо хубаво няма да постигнете с тях.

Говорете за себе си и на другите с любов, нежност и красота, и Света ще ви отвърне със същото.



Вместо заключение...

Благодаря ви, че прочетохте моята първа електронна книга.



Аз съм д-р Радосвета Симеонова и имам щастието да помагам на хората да постигнат усмивката за която винаги са мечтали: пълна със здраве, красота и наслада от живота.

Ако и вие искате за себе си, семейството и децата си живот без кариеси, намерете ме на моят сайт

www.bezkaries.com