

A szék mellett... Dr. Csiszár Róbert biológiai fogászati tanácsai

„A fogászati problémák végigkísérik életünket és felmerülő kérdéseinkre sokszor nem kapunk választ.”

Kedves Doktor Úr!

Szeretnék többet tenni a fogaim és az ínyem védelmében. Terhességem alatt átestem egy nagyon kellemetlen ínygyulladásra, és a korábban nem ismert félelem a fogaim elvesztésétől, azóta is előjön, ha időnként, fogmosáskor vérzést tapasztalok. Az érdekelne, hogy vannak-e olyan ételek, amik ennek elmulasztásában segíthetnek?

Köszönettel: B.-né, Csilla

mik azok a táplálékok, melyek erősítik ezt a csatornarendszert, és ezáltal, a szájjüreg „energetikáját”:

köles, édesburgonya, árpa, rizs, hajdina, sárga-, őszibarack, citrom, datolya, dió, szőlő, körte, szilva, málna, eper, füge, mogyoróhagyma, sárga-, fehérrépa, zeller, kukorica, csi-



A szájjüreg erősítése?

Kedves Csilla!

Az előző számban a savas-lúgos hatásokról, a szájjüregi pH fontosságáról és ennek táplálkozással való befolyásolásáról beszéltünk.

A szájjüreg speciális táplálkozásához megint csak vissza vagy át kell nyúlnunk a keleti gyógyászat területére. A kínai belgyógyászat szerint az egyes érzékszervek is az akupunktúrás csatornák szabályozása alatt állnak, például a máj-epe csatornarendszer a szemet, a látást, a vese-hólyag rendszer a fület, a hallást befolyásolja. A szájjüreg és annak funkcióit is érzékszervként definiálják. Ez a gyomor-lép-hasnyálmirigy csatornarendszer hatása alatt áll. (A női nemi működést és a terhességet is alapvetően a felsorolt három csatornarendszer befolyásolja.)

A keleti gyógyászat szerint a szájjüreg betegségei, az íny krónikus gyulladásai jelzések a szervezet részéről, hogy a gyomor-lép-hasnyálmirigy rendszerhez tartozó szervekben valamilyen rendellenesség áll fenn. Például a cukorbetegség korai tünete lehet az íny vérzése, a szájjüreg gyulladása. Ugyanígy a túl sok savas jellegű élelmiszer fogyasztása (fehér kenyér, szénsavas üdítőitalok, túl sok hús, édességek stb.), az elégtelen szájhigiénié, az amalgámtömések higanyoldódása, a szájjban lévő fémalapú pótlások elektrolízise is okozhatnak krónikus ínygyulladásokat, vérzéseket. Ezek mind a „lépgyengeség” tünetnébe tartoznak. Lássuk,



cseriborsó, gesztenye, tök, uborka, borsó, spenót, zöldbab, cékla, petrezselyem, vöröshagyma, fokhagyma, kapor, articsóka, cékla, torma, mustár, csalán, tengeri moszat, kék-zöld alga, kömény, fahéj, szerecsendió, gyömbér, ginzeng, bors, gyömbértea, ginzengtea, zeller- és petrezselyemtea.

Erősítő illóolajok: keserű narancs, édeskömény, gyömbér, citromfű, mirha, levendula, bergamott, teafa, eukaliptusz, rozmarin,

és, hogy - kivételesen - a nem vegetáriánusok is örülhessenek: marhahús, csirke, sertés-hús, gomba, kagyló, makrél, szardínia.

Kerülendők; a hideg ételek-italok, a túl sok nyers étel (az ételeket enyhén pároljuk), a zsírok, a túl sok édesség, a tej, a tejtermékek, az élesztő, a sör, a kávé.

Legközelebb a terhesség alatti fogápolásról beszélünk.

Üdvözlettel, jó egészséget kíván,

● Dr. Csiszár Róbert

Dr. Csiszár Róbert fogszakorvos, a komplexer/biológiai fogorvoslás honoris causa tanára, vizsgáztatója.

A kérdések feltehetőek levélben a szerkesztőség címén és az interneten a www.biodent.hu / Tanácsadás rovatban.

