

Kuidas ravida hambauke

Dr Weston A. Price on avastanud reisides mõnedes maailma kultuuride kõige kaugemates piirkondades, et mõnedel rühmadel, kuhu polnud traditsiooniline meditsiin veel jõudnud, oli hambaukude esinemissagedus äärmiselt madal. Ta avastas, et kultuuridel, kes tarbisid rasvade- ja mineraaliderikast toitu – neil oli parim hammaste tervis. Mõned neist rühmadest polnud kunagi hambaid harjanud/pesnud.



Kui inimesed on alatoidetud, on sageli esimeseks indikaatoriks hammaste probleemid. Enamik inimesi läänemaailmast usuvad, et hambad lagunevad vanuse tõttu paratamatult ja seega saab igaüks paratamatult hambaaugud. Populaarne üldarvamus on, et hambad on isehävinevad. Kuid peamiselt määrab hammaste tervise inimese toitumine. Müüt, et inimestel puudub kontroll hammaste tervise halvenemise üle on üks ettekäändeid veevarustuse fluorimisele, sest sellega vihjatakse, et inimese hambad lagunevad kui puudub keemiatööstuse abi. Tegelikult tekivad hambaaugud ja hammaste väärarengud alatoitumuse ja liigsete kemikaalide, näiteks ravimite ja fluoriidi, tõttu. Lisaks lääne vitamiinide- ja mineraalainetevaesele toidule sisaldab see ka kemikaale, mis võivad pärssida toitainete omastamist organismis. Hammaste lagunemine on rohkem levinud rasedatel ja imetavatel naistel, sest neil naistel on lapse kasvatamisel vaja rohkem toitaineid.

Just eriti fluoriid tõmbab kaltsiumi ja fosfori keha piirkondadesse, kuhu need muidu ei satuks, nagu kähikeha ja arterid, seega ei saa keha neid mineraale luude tugevdamiseks kasutada. Ka hambad on luud. Fluoriid võib takistada hambaukude paranemist, kuna see takistab kehal mineraalide korralikku kasutamist.

"See on kõige tähelepanuväärsem ja peaks olema üks kõige keerulisemaid fakte, mis puudutab meie kaasaegset tsivilisatsiooni, et sellisel primitiivsel rassil nagu Austraalia aborigeenid, paljunenud põlvest põlve läbi paljude sajandite – keegi ei tea, kui palju tuhandeid aastaid – pole hambakaarte väärarenguid praktiliselt esinenud. Kuid järgmisel põlvkonnal pärast seda, kui need inimesed on hakanud toituma nagu valge inimene, on suurel osal lastel arenenud hambakaarte ebakorrapärasus koos silmatorkavate näo deformatsioonidega. Väärarengu mustrid on sarnased nendele, mis esinevad valgete inimeste tsivilisatsioonides."

-- Dr Weston Price, *Toitumine ja füüsiline mandumine*, 1939

Hambaukude ravimine

Kui korraldada õige toitumine, võivad hambaaugud paraneda. See paranemine on tuntud kui taasmineraliseerimine, kuna see on hammaste remontimise tarbeks mineraale andev protsess. Hammaste tervisele on kõige olulisemad mineraalid

kaltsium ja fosfor. Et kasutada kaltsiumi korralikult, vajab inimkeha ka piisavas koguses D-vitamiini päikesevalgusest või kalast (piimas leiduv ei sobi) ja keha vajab ka köögiviljades ja pähklites olevat magneesiumi. Erilise tähtsusega on rasvlahustuvad vitamiinid A, D, E ja K. Neid vitamiine sisaldavad või, munad, piimatooted ja liha. Tervislik toitumine, mis ravib hambaauke (ideaalne dieet meenutab Atkinsi dieeti), on vastupidine madala rasvasisaldusega dieedile, mida propageeritakse kõige sagedamini meedia kaudu.

Kõrge fosforisisaldusega toidud

- Liha
 - Tegelik või (kollakasoranž või on parim)
 - Juust (eriti parmesan)
 - Kaer
 - Kõrvitsaseemned
 - Päevalilleseemned (sisaldavad vitamiini E, magneesiumi ja teisi rasvlahustuvaid vitamiine)
 - Pähklid (eriti brasiilia pähklid, kašupähklid ja kreeka pähklid)
 - Linaseemne õli*
- * Linaõli tuleb töödelda, pakendada ja nõuetekohaselt käidelda, et see oleks ohutu ja efektiivne. Täpsem info: [flax seed oil](#)

Mida tuleb vältida

- Kunstlikud toidud, keemilised lisandid ja farmaatsiatooted kahjustavad alati organismi võimet absorbeerida toitaineid ja need viivad toitainete suurenenud väljaheitmisele, olles mürgised seedekulgla kasulikele bakteritele.
- Sojauba tuleks alati vältida, sest see sisaldab palju fütohapet, mis vähendab magneesiumi, kaltsiumi, vase, raua ja tsingi omastatavust. Sojauba lõhub ka hormonaalse tasakaalu, mis seetõttu võimendab probleeme, mille põhjuseks on alatoitumine.
- Tee ja kohv sisaldavad looduslikult esinevat fluoriidi, nii et need, kel momendil on hambaaukud, peaksid piirama tee ja kohvi tarbimist kuni aukud on paranenud.

Ära harja või püüa puhastada hambaid sidrunimahla või happega. Samamoodi ei tohi kasutada abrasiive nagu söögisoodat, üritades samas ravida hambaauku – neid asju võivad kasutada ainult aeg-ajalt inimesed, kel on hea hammaste tervis. Suurepärase hambapasta sisaldab nii kaltsiumi kui ka fosforit, näiteks monokaltsiumfosfaati. Hambapasta ei tohiks kunagi sisaldada fluoriidi.

Antibiootikumid põhjustavad hambakaariest (hammaste lagunemist) mitmel moel. Need vähendavad toitainete omastatavust, vallandades kunstliku immuunvastuse neis sisalduvate hallitusele põhinevate bio-toksiinide tõttu, nagu teevad ka enamik ravimeid. Lisaks tapavad antibiootikumid kasulikke baktereid. Suu on

sarnane seedetraktile, milles on alati olemas kahte tüüpi mikroorganisme. *Candida albicans* (või lihtsalt "candida") on pärm, mis fermenteerib inimese kehas suhkrut. See on tuntud oma happeliste jäätmetega kui hammaste uuristaja. See tekitab ka halva hingeõhu ja palju terviseprobleeme, mis on loetletud artiklis *allergiad* ([article about allergies](#)). Igavene sõda kandidoosiga on sõda kasulike bakteritega, mis on tuntud kui floora. Floorat on palju lihtsam tappa – ja kui see sureb, õitseb *Candida* ikka veel. Floorat tapavad mitmesugused kemikaalid ja mürgid, ja floora on väga oluline, et aidata kehal toitu seedida.

Hambaaukude ravimise ajal tuleks nii palju kui võimalik vältida suhkruid ja vähendada süsivesikuid. Fruktos põhjustab justnimelt fosforit vähenemist, mis on üks põhjustest, miks suhkur põhjustab hambaaukude teket. Hambaaukud tekivad kindlasti siis, kui on fosfori defitsiit, sest vastupidiselt levinud arvamusele, hambad (nagu ka kõik muu inimorganismis) on alati aeglase hävimise ja taastumise protsessis. Suhkur stimuleerib pärmseente kasvu.

Taimetoitumisega pole võimalik parandada hambaauke, see oleks keeruline. Toitained, mis on vajalikud hammaste ja luude heaks terviseks, pole taimsetes allikates piisavas koguses. Püsivad probleemid hammastega on kõige levinumad põhjused, miks taimetoitlased naasevad tervisliku toitumise juurde.

Kui hambaauk on paranenud, siis jääb see koht sageli mustaks. See on puhtalt kosmeetiline ja ei mõjuta tervist. Värvimuutus võib olla püsiv. Ära lase hambaarstil seda kohta puurida.

Hambavalu leevendamine

Järgnev on mõeldud selleks, et aidata inimestel saada ajutist leevendust hambavalu korral. Kui neid meetmeid on kasutatud alatasa aga hambaauk pole üldse tervenenud, siis võib paranemine lõpuks muutuda võimatuks. See võib põhjustada tõsisemaid tüsistusi, näiteks ajuinfektsiooni.

- Nelgiõli, mida kantakse otse tüliale hambale, on teadaolevalt väga tõhus. Kui nelgiõli ei ole saadaval, saab kasutada nelgi maapealse osa pulbrit ja oliiviõli segu. Saadud pastat saab siis kanda otse hambale.
- Vanilliekstrakti määrada vahetult hambale, kasutades vatti. Veenduge, et see on tõeline vanilli, mitte kunstlik maitseaine vanilliin.
- Kui hambavalu on tingitud tarkusehammaste tulekust, võib olla piisav kasutada mentooli baasil köhatilku, et vähendada turset ja leevendada valu.

Et vältida kunstlikke magusaineid või muid lubamatuid koostisosi, loe nende toodete koostist etiketilt.

<https://www.minds.com/blog/view/258257925313662976/how-to-heal-cavities-naturally>

Maaailm on aeglaselt ärkamas asjaolule, et kui sa annad kehale vajaliku, võib see parandada asju, mida varem arvasime võimatu olevat. Hea näide sellest, mida sageli loetakse ravimatuks terviseprobleemiks, on hambaaugud, kuid ulatuslikud uuringuid on nüüd rohkem avastanud tõelise hambakaariese (hamba lagunemise) olemuse ja fakti, et on tõestatud abinõud, mis suudavad selle parandada.

Mis põhjustab hammaste lagunemist

Ameerika Hambaarstide Liit väidab, et hambakaariest põhjustab:

"[Hambaaugud ilmnevad, kui toidud, mis sisaldavad süsivesikuid (suhkrut ja tärklisi), nagu piim, suhkruglasuur, rosinad, koogid või kommid on sageli jäänud hammastele. Bakterid, mis elavad suus, sisenevad nendesse toitudesse, tootes happeid. Aja jooksul need happed hävitavad hambaemaili, põhjustades hambakaariest."]

Selle teooriaga on probleeme, sealhulgas:

- Põlisrahvaste grupid, kelle hammastel olid kogu aeg fermenteeritavad süsivesikud, ei harja ega kasuta hambaniiti, olid enamasti või täiesti vabad hambakaariesest.
- Bakterid ei tarbi töödeldud suhkrut ja jahu, sest neis puuduvad toitained.
- Toidud, mis bakteritele meeldivad, nt piim, köögiviljad, liha, kala ja puuviljad, ei põhjusta tavaliselt hambakaariest.

Nii et kui kaasaegne selgitus hammaste lagunemisele ei ole täpne, mis põhjustab siis kaariest tegelikult?

Mis põhjustab hambakaariest tegelikult

Hammaste lagunemist, nagu on uurinud dr Weston Price ja teised hambaravi pioneerid, põhjustavad kolm tegurit:

- Toidus pole piisavalt mineraalaineid.
- Toidus pole piisavalt rasvlahustuvaid vitamiine (A, D, E ja K).
- Toitained ei ole bioloogiliselt hästi kättesaadavad ja soolestik ei ima neid korralikult. Seda tegurit mõjutab suuresti fütiinhappe juuresolek.

Aja jooksul, kui toidus puuduvad vitamiinid ja mineraalained ja/või see sisaldab palju fütaate (pärit teradest, seemnetest, pähklitest ja kaunviljadest), kaotab vere keemiline koostis ja kaltsiumi ja fosfori suhe tasakaalu, mille tulemusena tõmmatakse mineraale luudest, põhjustades hamba ja luu hõrenemist. Niisiis, pikaajaline usk, et suhkur põhjustab hambakaariest, on õige, kuid toitainete kehast kahandamise tulemusena, mitte sellepärast, et bakterid söövad seda (suhkrut) ja toodavad hapet, mis hävitab hambaid.

Toidud, mis ravivad hambaauke ja hambakaariest

Et taastada kaltsiumi ja fosfori suhet meie veres ning võimaldada mineraalide sidumist meie hammastesse, ei piisa sellest, et lihtsalt vältida liiga palju magusa või töödeldud toidu söömist. Peame sööma ka tervist-ehitavat toitu, mis sisaldab suures koguses vitamiine ja mineraalaineid, millest organism ehitab klaasja kõva hambastruktuuri.

Need toidud on:

- kookosõli, muru-toidetud orgaanilised piimatooted (eriti või), muru-toidetud liha, mereannid ja luupuljongid.
- Orgaanilised keedetud köögiviljad (ideaalsed on luupuljongi supid). Organite ja näärmete liha, nagu maks.

Vähendada toite, mis on kõrge fütiinhappe sisaldusega, nagu terad, oad, pähklid ja seemned, samuti piirata töödeldud toidu tarbimist: täielikult töödeldud jahu ja suhkrut, mis rikuvad veresuhkru tasakaalu.

Toidulisandid, mida võiks kaasata, on järgmised:

- Kääritatud kalamaksaõli – sisaldab väga palju rasvlahustuvaid vitamiine A, D ja K.
- Magneesium – vajalik kaltsiumi ja fosfori efektiivseks kasutamiseks.
- Želatiin – kui sul ei ole aega, et teha luupuljongit, siis on see hea alternatiiv ja see on suurepärase igemetele ja seedimisele.

Nüüd saad taastada oma pärlendava valge naeratuse.

Uuri ka <http://www.smilesbypayet.com/2013/11/can-dental-cavities-cured/>

Tõlkinud Aigar Säde