

## Jak se zbavit strachu

Na řešení strachu ze zubaře existuje zajímavá metoda, již jsem se (Karin,) naučila u Caroline Adelskamp. Jmenuje se *Wingwave* (mávání křídly) a dokáže vás zbavit stresu, strachu a bloků. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) trpí stresem každý druhý člověk a každému desátému pak přemíra stresu způsobuje výpadky vědomí, bušení srdce, třes, nadměrné pocení a nevolnost. Náš mozek zpracovává většinu denních zážitků v noci ve spánku, ve fázi snění. Při nevědomých pohybech očí ve spánku (fáze REM) jsou aktivovány různé části mozku, aby vzájemně spolupracovaly, přičemž jsou prožité emoce odděleny od informací. Proto si pamatujeme například prudkou hádku se sousedy, ale již necítíme vztek. Vztek se vypařil, pocit je zpracovaný. Takovéto zpracování emocí však nefunguje pokaždé, takže se vzpomínky mohou uložit v emocionálním mozku a vytvořit tam spojení, která s původním zážitkem nemají vůbec nic společného. Kvůli tomu pak vznikají různé bloky i v případě naprosto neškodných situací, například strach z létání, ze zkoušek, ze zubaře nebo z provozu na silnici.

Metoda *Wingwave* je založena na nejnovějších výzkumech mozku a využívá v podstatě stejnou techniku jako náš mozek, když se snaží odbourat stres v bdělém stavu. Příčina emocionálního bloku se zjišťuje pomocí svalového testu. Potom se pacient soustředí na obtížný pocit a očima sleduje rychlé pohyby terapeutových rukou, jež napodobují mávání křídel. Tímto způsobem se identifikují příčiny stresu a ruší se emocionální vazby. Aby se člověk bez ostychu dokázal vypořádat se stresující situací, například s návštěvou zubního lékaře, jsou obvykle podle zkušeností potřeba tři sezení.

Již jste se seznámili s několika způsoby, jak se při ošetření chrupu uvolnit. Nejlepším řešením je však celoživotní prevence a správná ústní hygiena, abyste k zubaři museli pouze kvůli preventivní kontrole. Podle statistických údajů jsme na správné cestě; zdraví našich zubů se výrazně zlepšilo. Již od chvíle, kdy nám vyrostou první zuby, se o ně musíme pečlivě starat, abychom zabránili vzniku zubního kazu a paradontózy.

**Mám prosbu:** Jako rodiče novorozenců nikdy neberte do úst jejich dudlík ani lžičku, než je strčíte do pusy svým dětem. Jinak

přenesete do dětských úst vlastní bakterie, a to by zubní hygieně vašich dětí určitě neprospělo. Základ zdravých zubů a pevných dásní spočívá také ve zdravé střevě a síle imunitního systému. Toho lze dosáhnout, pokud máte dostatek pohybu, zdravou stravu, životní styl bez stresu a častý kontakt s přírodou. Navíc je vhodné, abyste si zajistili emoční rovnováhu, protože zadržované, nevyjádřené emoce mohou způsobit překyselení organismu. K tomu se výborně hodí marmová terapie a dechové techniky. Pokud si každý den dopřejete i radost z vůně éterických olejů, brzy zaznamenáte jejich blahodárný účinek na tělo, duši a také emoce. Existuje mnoho možností, jak využít sílu rostlin.

## **Jak pečovat o zdraví své ústní dutiny?**

Při správné prevenci budou pravidelné kontroly u zubaře znamenat jen krátkou návštěvu. Odhalit lze i ty nejmenší dírký a profesionální čištění umožňuje udržovat ústní dutinu zdravou. Zubní hygienistka vám poradí, jak má vypadat správný zubní kartáček, technika čištění, zubní nitě, mezizubní kartáčky a různé další pomůcky. Mnoho informací o zdravotním stavu nám může poskytnout zvláště jazyk. Okamžitě je na něm znát, jestli jsou ohroženy vnitřní orgány jako například střeva, játra nebo žlučník. Každodenní kontrola tohoto často zanedbávaného orgánu se určitě vyplatí. K jeho zdraví přispěje i čištění speciálním kartáčkem a esenciálními oleji.

Z ájurvédské medicíny vychází výplach úst olejem. Každé ráno, hned jak vstanete, převalujte v ústech po dobu nejméně pěti minut jednu lžici **sezamového oleje**. Poté olej vyplivněte a ústa si důkladně vypláchněte. Výplach olejem má detoxikační účinek a stahuje dásně. Doporučujeme pacientům, aby do sezamového oleje přidali i pár kapek **grapefruitového éterického oleje**, tím se **zvyšuje účinek**.

Pro domácí péči o ústní hygienu můžeme doporučit výrobky, jež obsahují éterické oleje z **hřebíčku, rozmarýnu, eukalyptu, máty klasnaté, vousatky (vetiveru)** nebo **citronu**. Podporují zásadité prostředí v ústech a dodávají pocit čistoty. Čas od času si zkontrolujte hodnotu pH slin a moči: testovací proužky seženete v lékárně. Abyste mohli výsledky svých testů lépe posoudit, měli byste vědět,

že tělo v určitých časech vylučuje více kyselin a jindy je moč spíše zásaditá. Moč je zásaditá obvykle asi ve 4:00 hod., v 10:00 hod., v 16:00 hod. a ve 22:00 hod.. Nejvíce kyselin tělo vylučuje asi v 1:00 hod., v 7:00 hod., ve 13:00 hod. a v 19:00 hod.

Dokonce i v době, kdy je moč zásaditá, může v ústech převládat kyselost. Tehdy je vhodné podpořit zásadité prostředí v ústech pomocí éterických olejů. V naší ordinaci si sami mícháme čisticí pastu, abychom mohli pracovat bez škodlivých chemických přísad. Vytváříme směs z práškového zeolitu (vulkanický minerál), **oleje ze šalvěje muškátové** a měsíčkové zubní pasty.

Mezizubní prostory se čistí mezizubními kartáčky. Kartáček namáčíme v emulgované směsi olejů, abychom dosáhli až do paradontálních chobotů.

Pokud se vyskytne zánět dásní, musí se bezpodmínečně ošetřit. Krvácení dásní? Ani náhodou! Více než polovina starších lidí trpí paradontózou, onemocněním závažného zubního aparátu – ale většina lidí vůbec netuší, jak může být toto onemocnění nebezpečné i pro ostatní orgány. Stejně tak onemocnění celého organismu může ovlivnit to, co se děje v ústech.

Četné studie dokazují souvislost mezi paradontózou a jinými závažnými chorobami. Náleží k nim například onemocnění srdce a krevního oběhu, ateroskleróza, diabetes, mozková mrtvice, gastritida a také předčasný porod a porodní komplikace.

Vzhledem k tomu, že záněty v ústech jsou často nenápadné a nebolí, nedokážeme si ani představit jejich rozsah. Pokud byste při celkové paradontóze spojili všechna zanícená místa do jedné plochy, její velikost by odpovídala přibližně velikosti dlaně. Kdyby se zánět takového rozsahu objevil třeba na stehně, určitě by nezůstal bez povšimnutí.

## **Co mají zdravé zuby společného se sebedůvěrou (podle Marie Kageaki)**

Zdravé zuby představují životní sílu. Znamenají vitalitu, jež lidem umožňuje prožít úspěšný život. Síla a odhodlání prosadit se v životě jsou důležitými aspekty na cestě ke zdravým zubům. Pevná sebedůvěra se pak přímo projevuje na zdraví zubů. Na zdraví našich zubů má také velký vliv

běžná strava, a to zejména poměr kyselých a zásaditých potravin. K překyselení organismu rovněž přispívá stres a ten současně zvyšuje chuť na sladké. Proto je jednou z hlavních příčin tvorby zubního kazu. Kazy u dětí jsou příznakem demineralizace organismu. Znamenají, že je nutné upravit dětem jídelníček a životní styl.

Živé demineralizované zuby však lze opět remineralizovat. Kalcifikaci zubů a čelistí podporuje například důkladné žvýkání a dostatečný příjem minerálů. Kromě stravy bohaté na zeleninu existují i další faktory, jež napomáhají remineralizaci, například sluneční světlo (vitamin D3), fyzická námaha a vyrovnaný poměr kyselých a zásaditých látek. Jde o ochranu zubů, protože cena zdravé stravy je minimální ve srovnání s hodnotou celkového tělesného zdraví.

## Nejdůležitější éterické oleje pro ústní hygienu

Proč si rostliny vytvářejí éterické oleje?

Protože je chrání je před škůdci v jejich okolí, jako jsou houby, bakterie, viry a paraziti. Éterické oleje jsou cosi jako imunitní systém rostlin.

A přesně tyto vlastnosti éterických olejů potřebujeme pro zajištění své ústní hygieny! Éterické oleje lze použít například k potlačení nežádoucí mikroflóry v ústech, ale předtím je nutné je smíchat s nosným olejem, jako je sezamový nebo kokosový. Nosné oleje usnadňují použití a zmírňují ostrost éterických olejů.

### Manuka (*Leptospermum scoparium*)

Čeleď: *Myrtaceae*

(myrtovité)

Manukový éterický olej se získává parní destilací listů a stonků.

Možná jste o manuce slyšeli v souvislosti s manukovým medem z Nového Zélandu, jenž je velmi oblíbený díky vysokému obsahu cenných látek. Manuka je maorský název keře či stromu, který se podobá australskému *čajovníku*. Pojem čajovník totiž zahrnuje australský čajovník (*tea tree*), manuku, kajeput, niaouli a kanuku. Vůně manuky je o něco hřejivější a jemnější než vůně oleje z australského čajovníku. Manuka má intenzivní čisticí účinky a podle

výsledků studií je účinná i proti organismům, jež jsou odolné vůči antibiotikům. Manuka působí protizánětlivě a hubí plísně a bakterie. Některé bakterie si kolem sebe vytvářejí ochrannou vrstvu slizu, takzvaný *biofilm*. Vědecké výzkumy ukázaly, že manuka dokáže tento biofilm narušit a bakterie tak stratí svou ničivou sílu. Dále bylo zjištěno, že manuka je velmi prospěšná lidem, kteří trpí nadměrným stresem a úzkostnými stavy.

## **Australský čajovník (*Malaleuca alternifolia*)**

Čeleď: *Myrtaceae*  
(myrtovité)

Éterický olej z australského čajovníku se získává parní destilací listů.

Stálezelený strom s bílou kůrou se vyskytuje převážně v Austrálii. Mladé výhonky vypadají, jako by měly jemné chloupky. Stromy rostou podél řek a v okolí bažin v australských spolkových státech Nový Jižní Wales a Queensland a dosahují výšky až sedmi metrů. Nejčastěji se využívá éterický čajovníkový olej, ale australští původní obyvatelé používají také listy, a to na čaje a obklady. Listy a olej mají silné čisticí účinky, a to díky vysokému obsahu terpenů. Díky těmto čisticím schopnostem se čajovníkový olej hodí pro ústní hygienu. Stačí jedna kapka oleje do vody a vykloktat a vypláchnout ústa. Čisticí účinky oleje z čajovníku lze využít i při problémech se zuby a dásněmi. Obecně má olej podpůrný účinek také na vedlejší dutiny nosní, plíce a prospívá pokožce. Čajovníkový olej je velmi užitečný při léčbě plísní.