



*Průvodce*

# ZDRAVÍ ZUBŮ A DÁSNÍ

POSLEDNÍ NÁVOD, KTERÝ BUDETE POTŘEBOVAT





## HLAVNÍ PŘÍČINY PROBLÉMŮ SE ZUBY A DÁSNĚMI

1. DEMINERALIZACE
2. ZDRAVÍ STŘEV → AMONIAK
3. VIRY A BAKTERIE V TĚLE
4. TOXICKÉ TĚŽKÉ KOVY
5. NEVHODNÁ STRAVA A DIETY
6. ADRENALIN

Znát opravdové příčiny problémů je klíčové pro naše pochopení, jak se můžeme o své zuby správně starat.

Aktuální stav našich zubů neodráží poslední týdny nebo měsíce našeho stravování či životního stylu.

Musíme se podívat mnohem dál do minulosti, klidně 5, 10, 15 nebo i více let.







## JAK JSTE NA TOM VY?

Když se podíváte na jednotlivé příčiny problémů se zuby a dásněmi, dokážete zhodnotit, kolik podpory od vás vaše zuby a dásně nedostaly a potřebují? Odpovězte si na tyto otázky:

- Jak jste se v minulosti stravovali? Jak jste se stravovali ve svém dětství?
- Kolik škodlivých dietních programů jste v dobré víře podstoupili?
- Jak výraznému stresu jste byli vystaveni dříve a jak jste na tom nyní?
- S kolika dalšími nepříjemnými symptomy se musíte v současnosti potýkat?
- Jak moc jste přišli/přijdete do kontaktu s vůněmi, parfémy, vonnými svíčkami a další škodlivou chemií v konvenční drogerii a kosmetice?
- Jak moc vnímáte svoje zásoby minerálů? Možná jen koukněte na své nehty, často jejich stav hodně prozradí. Např. jsou vroubkaté, nebo máte chybějící bílé půlměsíčky na nehtech?

At' už vaše zuby a dásně v minulosti vaší podporu měly/neměly, nevadí. Nyní se k vám dostaly klíčové informace a můžete si tak značně pomoci.



## CELEROVÁ ŠTÁVA

Pomáhá řešit hlavní příčiny problémů se zuby a dásněmi

- 01 **Zastavuje** hromadění žluklých tuků ve střevním traktu a zabraňuje amoniaku poškozovat vaše zuby a dásně.
- 02 Pomáhá **zmírnit zápach** z úst.
- 03 **Vitamin C** v celerové šťávě okamžitě pomáhá játrům a imunitnímu systému.
- 04 **Obnovuje** hladinu kyseliny chlorovodíkové a žluči.
- 05 Sodíkové seskupené soli v celerové šťávě **zabíjejí škodlivé bakterie a viry**.



# TERAPIE CELEROVOU ŠTÁVOU 1

Při pití ranní celerové šťávy můžete vyzkoušet níže uvedené terapie, které vám postupem času pomohou s vašimi potížemi.

Pokud máte mírné potíže, vyzkuste patřičnou terapii jednou nebo vícekrát při pití šťávy. Pokud máte vážnější problémy, opakujte terapii třikrát nebo vícekrát během pití celerové šťávy.



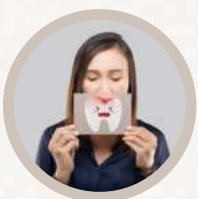
## BOLAVÝ ZUB, ZUBNÍ ABCES, PORANĚNÍ V ÚSTECH

Ponechte celerovou šťávu v ústech 30–60 vteřin, aby se sodíkové seskupené soli mohly dostat k postiženému místu a léčit ho.



## MÁTE PO VYTRŽENÍ ZUBU

Udržte celerovou šťávu na ráně, či co nejbliž k ní 15 – 30 vteřin – bez převalování – a potom ji polkněte.



## MÁTE ZUBNÍ KAZ

Vypijte sklenici celerové šťávy po malých doušcích. Při každém doušku jemně převalte v ústech.



## ONEMOCNĚNÍ DÁSNÍ

Celerovou šťávu převalujte jemně jednu minutu v ústech a potom ji polkněte.



# TERAPIE CELEROVOU ŠTÁVOU 2

Zuby a dásně jsou jedna z mnohých oblastí, se kterou nám celerová šťáva umí účinně pomoci. Zdraví dutiny ústní zahrnuje i další oblasti jako opary, afty, popraskané koutky, bolest v krku a další.

Terapie celerovou šťávou je vhodný pomocník i v těchto případech:

## BOLEST V KRKU



Ponechte celerovou šťávu 30 vteřin v zadní části krku tak, aby mohla ničit bakterie nebo viry, které bolest způsobují.

## OTÉKLÉ ŽLÁZY



Ponechte celerovou šťávu v zadní části úst jednu minutu, aby se dostala do lymfatické soustavy. Poté šťávu polkněte.

## ČEPY NA MANDLÍCH



Než ranní celerovou šťávu spolknete, jemně ji kloktejte.

## AFTY NEBO VŘEDY



Osušte vřed čistým kapesníčkem. Potom šťávu udržujte na postiženém místě 30 vteřin nebo déle. Potom šťávu spolkněte.

## OPARY



Nechte šťávu na oparu. Pokud je to potřeba, naneste ji na opar prstem. Poté nechte lok v ústech 30–60 vteřin, než šťávu polknete.

## POPRASKANÉ KOUTKY



Pijte šťávu pomalu, aby pronikla do bolestivých puklinek a urychlila tak hojení. Máte-li popraskané rty, pijte šťávu tak, aby je pokrývala. V obou případech můžete šťávu nanést na rty nebo koutky prstem.







# TOP TIP PRO ZDRAVÍ ZUBŮ

## KOUSEJTE PLÁTKY ŘAPÍKATÉHO CELERU PŘED SPANÍM

Anthony říká, že zázračný a velice nápomocný tip ohledně zdraví zubů je, že se před spaním naučíte **žvýkat plátky řapíkatého celeru**. Účinky zaznamenáte, když se to naučíte dělat pravidelně a dlouhodobě.

Až si budete připravovat celer na odšťavňování, dejte si pár plátků stranou a večer před spaním je pořádně rozžvýkejte.





# LÉČIVÉ POTRAVINY

Snažte se níže uvedené potraviny zařadit do svého každodenního jídelníčku. Klidně je přidávejte do smoothie, šťáv, salátů nebo jen tak na svačinu.

## OVOCE

- jablka
- meruňky
- papája
- melouny
- citrusy
- aloe vera

Ovoce zabíjí bakterie a je bohaté na antioxidanty a minerály. Kousáním syrového ovoce masírujete dásně a čistíte zuby.

**TIP:** Citronovou vodu můžete v klidu použít jako účinnou antibakteriální ústní vodu!



## ZELENINA

- listová zelenina
- lopuchový kořen
- cibule a jarní cibulka
- ředkvičky
- zázvor
- petržel
- okurky
- česnek

Petržel alkalizuje všechny naše tělní systémy, přidávejte si ji ideálně ke každému salátu.

Lopuchový kořen můžete chroupat stejně jako mrkev. Pomáhá skvěle čistit zuby a ničí škodlivé bakterie v ústech. Předchází vzniku onemocnění dásní.

Listovou zeleninu zařadte do stravy každý den, ideálně 2-4 hrnky. Pokud vám listová zelenina nevyhovuje, můžete ji jednoduše odšťavnit, např. s okurkou nebo jablkem.



# DOPLŇKY STRAVY

Kvalitní doplňky stravy jsou v dnešní době opravdu kritické. Nezapomínejte na ně. Ale také nezapomínejte na to, že pokud nezměníte stravovací návyky, doplňky stravy vás bohužel nespasí.

## SPIRULINA



Vytahuje těžké kovy ze střevního traktu. Zároveň remineralizuje zuby a dásně.

## KOLOIDNÍ STŘÍBRO



Pomáhá bojovat proti bakteriálním problémům.

## MICRO - C



Jeden z neklíčovějších doplňků pro zdraví zubů a dásní.

## MÁTA PEPRNÁ



Napomáhá zvyšovat produkci kyseliny chlorovodíkové v žaludku a obsahuje důležité stopové minerály.

## KOPŘIVOVÝ LIST



Je bohatým zdrojem křemíku, který je potřebný pro tvorbu kostí.

Vychlazený kopřivový čaj je vynikajícím pomocníkem při zánětu dásní.

## MALINÍKOVÝ LIST



Je bohatým zdrojem vitamínu C, vápníku, železa, hořčíku a anti-oxidantů.

Kvalitní doplňky stravy pořídíte na webu [nutrimedium.com](http://nutrimedium.com). Bylinky koupíte pomalu kdekoli, ale pokud si je můžete sami nasušit, jediné dobře. Naučte se pít pravidelně jeden bylinkový čaj 2-3x denně. Já mám např. v oblíbené kombinaci kopřivy a maliníku, protože kromě podpory zubů a dásní, tak dávám podporu i mému ženskému zdraví.



# UŽITEČNÉ TIPY

## 1 ZUBNÍ PASTY

Pořídte si kvalitní zubní pastu bez fluoridu. MM doporučuje PerioBrite od zn. Nature's Answer (dostupné na [nutrmedium.com](https://www.nutrmedium.com)).

Vyberte si dvě nebo tři kvalitní zubní pasty, které můžete pravidelně co měsíc točit. Anthony říká, že po měsíci máme pastu **změnit**.

Další MM doporučovaná značka vysoké kvality pro zubní hygienu je Living Libations.

## 2 ČISTĚNÍ ZUBŮ

Zuby si pravidelně **proplachujte** vodou, obzvláště ráno po probuzení před citronovou vodou a večer před spaním.

Dásně si čistěte pečlivě, ale nerasujte je silou.

Ideální je také ústní irigátor Hydro Floss nebo elektrický kartáček Oral-B a Phillips Sonicare.

## 3 KOKOSOVÝ OLEJ

Také můžete nanést na kartáček trochu kokosového oleje a vyčistit si zuby a dásně (nejprve si ale zuby vyčistíte pastou a pak si ústa vypláchněte).

Kokosový olej má silné **antibakteriální**, antivirální a antifungální účinky a zabraňuje vzniku onemocnění dásní. Jiný olej na čištění nepoužívejte.

Oproti populární technice pouhého převalování oleje v ústech je výše uvedený postup účinný a bezpečný.



# KRÁTKODOBÁ A DLOUHODOBÁ POMOC

Na závěr pro vás máme 2 důležité tipy. Účinnou propolisovou šokovou terapii, která pomáhá ulevit od akutních potíží a jaterní očistu 3:6:9, která pomáhá řešit problémy z dlouhodobého hlediska, protože cílí na jejich skutečné příčiny.

## PROPOLISOVÁ ŠOKOVÁ TERAPIE

Propolis má silné antivirové a antibakteriální účinky. Propolis vysoké kvality (tinktura bez alkoholu), ideálně od zn. Vimergy, vám pomůže zpomalit, změnit průběh, nebo dokonce zastavit různé infekce.

Terapii můžete používat při bolesti v krku, infekci dutin, angíně, neuralgii trojklanného nervu, **bolesti dásní, bolesti úst, bolesti zubů**, bolesti jazyka, při oparech, vředech a aftech v ústech.



### Použití:

Užívejte **4 plná** kapátka ve 30 ml nebo více vody **každé 3 hodiny** během dne. Terapii můžete provádět **3-5 dnů**. Podle potřeby můžete po skončení ihned cyklus opakovat, nebo si dát týden pauzu.

*Podrobnější info na str. 40 knihy Mozek - Průvodce.*

## JATERNÍ OČISTA 3:6:9

Pokud si chcete dlouhodobě pomoci (nejen se zdravím zubů a dásní), dělejte pravidelně jaterní očistu.

Je velice jednoduchá, v ČR i na SK seženete veškeré potřebné ingredience a trvá jenom devět dní.

Tím, jak je sestavená, skvěle podporuje a **řeší všechny příčiny onemocnění zubů a dásní**:

- pročišťuje tělo od toxinů, těžkých kovů a virové odpadní hmoty
- léčivé recepty pomáhají ničit škodlivé viry a bakterie, alkalizují tělo a dodávají mu vitaminy, minerály a další živiny
- očista posiluje produkci kyseliny chlorovodíkové a žluči, což znamená, že budete lépe trávit a štěpit tuky a proteiny, a nebudou tak zahnívat ve střevech, kde jinak v důsledku toho vzniká amoniak, který rozežírá zuby zevnitř



Super, že jste si tento návod přečetli 🌞

Ted' už "jen" hurá do praxe!

"Pravděpodobně jste během svého života konzumovali nějaké jídlo a nápoje, které nebyly ideální. Cukroví, soda, muffiny, alkohol, sýr, vejce a mléko.

A každý přichází na svět s určitou mírou toxického zatížení, které získal od svých předků.

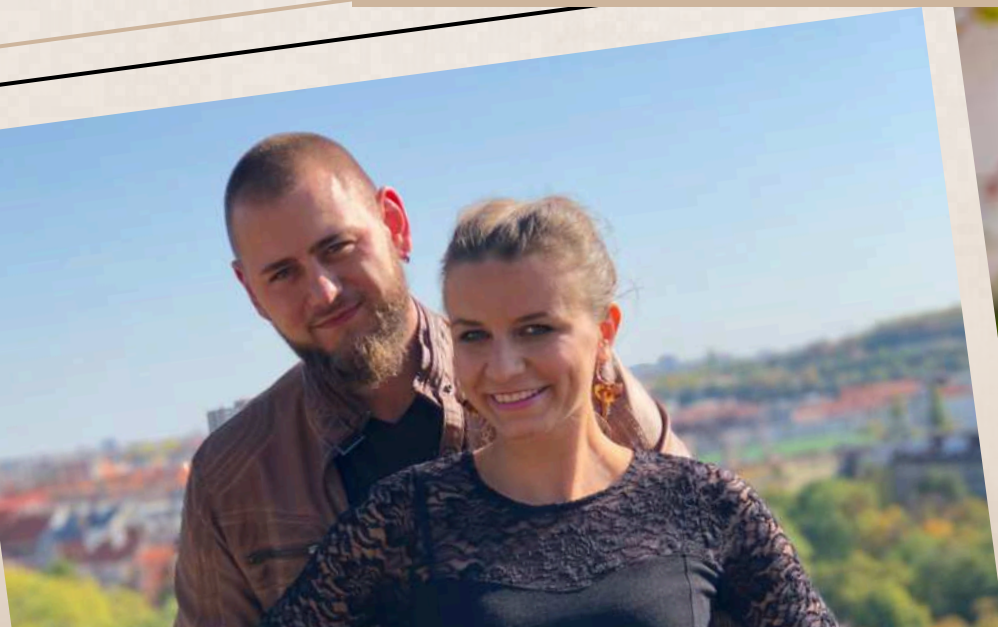
Všichni v sobě máme něco uloženého, od toxických těžkých kovů přes pesticidy, po stará léčiva, až po různé bakterie a viry.

Všichni tito potížitelé v těle způsobují problémy a ohrožují náš imunitní systém. Bez podniknutí správných kroků k odstranění patogenů a toxinů z našeho těla a obnovení funkce jater a žaludečních žláz, je jeden nebo více problémů s ústním zdravím, jako jsou zubní abscesy, oteklé žlázy, neuralgie trojklaného nervu, mandlí, ustupující dásně a kazy, téměř nevyhnutelné.

Nezáleží na tom, jak zdravá je vaše strava v poslední době. Je velmi důležité jíst co nejzdravěji, ale je důležité vědět, že problémy se zuby a dásněmi nezpůsobuje vaše současná nebo nedávná dieta nebo ovoce, které jste v poslední době jedli."

*Anthony William*

[WWW.MEDICALMEDIUM.COM](http://WWW.MEDICALMEDIUM.COM)  
[WWW.MEDICALMEDIUMFAMILY.CZ](http://WWW.MEDICALMEDIUMFAMILY.CZ)





# SEZNAM AKTIVIT PRO ZDRAVÉ ZUBY/DÁSNĚ

Měsíc ..... Týden .....

[illegible]

Při zpracování tohoto manuálu jsme vycházeli z Medical Medium článků, podcastů, živých vysílání, rozhovorů a knih.

[WWW.MEDICALMEDIUM.COM](http://WWW.MEDICALMEDIUM.COM)  
[WWW.MEDICALMEDIUMFAMILY.CZ](http://WWW.MEDICALMEDIUMFAMILY.CZ)

---

### **Prohlášení:**

Informace uvedené v tomto PDF slouží pouze k obecným informačním účelům, a to vč. veškerých odkazovaných materiálů. Tyto informace nemají sloužit jako náhrada odborného zdravotního nebo lékařského poradenství či léčby, ani by se na ně nemělo spoléhat při diagnostice, prevenci nebo léčbě jakýchkoliv zdravotních problémů.

Před změnou nebo ukončením užívání jakýchkoliv léků, léčby nebo péče nebo před zahájením jakéhokoliv dietního, cvičebního nebo doplňkového programu se poraďte se svým lékařem. Zlata Moravová, ani Tommy R. Morava nejsou lékaři ani jinými oficiálně certifikovanými odborníky nebo poskytovateli zdravotní péče. Obsah tohoto PDF a veškerých odkazovaných materiálů nemusí nutně odrážet názory Zlaty Moravové a Tommyho R. Moravy a není zaručena jejich správnost, úplnost nebo aktuálnost.