

Naturalne sposoby na nieprzyjemny zapach z ust

Szanowny Czytelniku,

czy wiesz, że produkty odświeżające oddech sprzedawane w supermarketach jedynie maskują brzydki oddech, ale nie walczą z jego przyczyną?

Tymczasem, aby raz na zawsze pozbyć się nieprzyjemnego zapachu z ust, trzeba wyleczyć jego przyczynę. Nieprzyjemny zapach z ust zasadniczo nie jest problemem miejscowym dotyczącym jamy ustnej. Wynika on z nieprawidłowego trawienia w żołądku i fermentacji pokarmów w jelitach. Infekcje grzybicze (*candida albicans*), gromadzenie się metali ciężkich, niestrawność, zaburzenia funkcjonowania nerek lub wątroby, a nawet płuc mogą być możliwą przyczyną takich problemów.

Związki siarki gromadzą się wewnątrz w Twojego organizmu i Twoje ciało pozbywa się ich, „ewakuując” je poprzez płuca, a więc przez oddech.

Na szczęście problem ten często można wyleczyć przy pomocy produktów naturalnych pozbawionych jakichkolwiek niebezpiecznych skutków ubocznych dla organizmu.

Zdrowy przewód pokarmowy

Najważniejsza zasada na drodze do zdrowego oddechu to oczyszczenie swojego układu pokarmowego. W tym celu spożywaj więcej błonnika (pisałem o nim niedawno w „Poczcie Zdrowia” i na pewno jeszcze nieraz do niego wrócę); pamiętaj, że istnieje błonnik rozpuszczalny, taki jak *psyllium* (babka płesznik) – jedna łyżka stołowa rozpuszczona w wodzie, rano i wieczorem wystarczy, aby oczyścić Twoją okrężnicę.

Poza tym, pij regularnie wodę. Uwaga, nie każę Ci „opijać się” wodą, tak jak to zalecają autorytety medyczne, które najwyraźniej chcą nas zmienić w rośliny tropikalne.

Nadmiar wody jest bowiem szkodliwy dla zdrowia, gdyż wypłukuje ona z organizmu cenne minerały.

Natomiast picie szklanki wody na 10 minut przed śniadaniem jest doskonałym sposobem na pobudzenie perystaltyki przewodu pokarmowego i pracy nerek. Przez resztę dnia szklanka wody do każdego posiłku i filiżanka zielonej herbaty dwa razy dziennie wystarczą w zupełności, pod warunkiem oczywiście, że nie wykonujesz intensywnych ćwiczeń fizycznych lub nie mieszkasz w gorącym klimacie.

Przestrzegaj tych dwóch reguł, wybierając pokarmy, które zawierają błonnik... i wodę: sztandarowym przykładem jest zielona sałata, ale do wyboru masz także owoce, surowe warzywa, kiełki i fasolę.

Dobra flora jelitowa

Twój przewód pokarmowy, aby dobrze funkcjonować, potrzebuje dobrej jakości flory jelitowej. Hoduj więc pożyteczne bakterie, zjadając regularnie „probiotyki” – bakterie, które nazywają się tak, ponieważ są „prozdrowotne”.

Zażywaj regularnie suplement *lactobacillus acidophilus*, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, lub spożywaj produkty, które go zawierają, np. kefir. Te dobre bakterie ułatwią Ci trawienie i wyeliminują bakterie produkujące cuchnące gazy.

Czynniki pogarszające sytuację

Czosnek i cebula, które zawierają dużo związków siarki, wywołują nieprzyjemny oddech.

Wiele osób, które źle tolerują laktozę (cukier mleczny), również może mieć przykry zapach z ust wtedy, kiedy spożywa produkty mleczne.

Sprawy nie polepsza także niewłaściwa higiena jamy ustnej: gromadzenie się płytki nazębnej, próchnica, choroby dziąseł i resztki jedzenia na zębach pogarszają oddech.

Możesz więc poprawić sytuację, dbając o dziąsła i zęby.

Być może jak wprowadzisz te zasady, to wyleczysz problem u źródła. Jednak jeśli to nie wystarczy przydadzą Ci się moje informacje.

Twoja mama miała rację!

Przypomnij sobie czasy, kiedy mama wkładała słuszną dawkę pietruszki do dań zawierających dużo czosnku (np. do sałatki pieczarkowej itd.).

Pietruszka zawiera wyjątkowo dużą ilość chlorofilu, czyli barwnika, nadającego jej kolor.

Sztuczka bazuje polega na tym, że chlorofil jest dla organizmu potężnym dezodorantem.

W 1950 roku dr Howard Westcott, stażysta szpitalny, opublikował wnioski z badania, które przeprowadził na chorych na niedokrwiłość. W jego trakcie stwierdził, że odór moczu tych, którzy jedli chlorofil, był znacznie słabszy. Wysnuł więc przypuszczenie, że chlorofil łagodzi brzydki zapach z ust i inne zapachy wydzielane przez organizm, co potwierdził potem testem na swoich oddanych studentach medycyny. Ostatecznie stwierdził, że płukanie jamy ustnej chlorofilem zmniejsza znacząco brzydki zapach wydzielany przez osoby pijące dużo soku z cebuli (praktyka szczęśliwie mało spopularyzowana...). Więcej nie było trzeba, aby wywołać światowe poruszenie na rzecz gum do żucia i past do zębów zawierających chlorofil.

Podwójny efekt chlorofilu

Źródło mocy chlorofilu w zwalczaniu przykrych zapachów wydzielanych przez organizm jest podwójne. Po pierwsze, usuwa zapachy w jamie ustnej i w gardle. Poza tym, chlorofil jest silnie alkaliczny... co oznacza, że ma on zbawienny wpływ na układ pokarmowy, regulując produkcję bakterii i dezynfekując ciało. Chlorofil krążący wraz z krwią po całym ciele, z uwagi na swoje detoksykujące działanie, oczyszcza cały organizm i odświeża oddech.

Ale uwaga: wiele osób myli miętę z chlorofilem.

Mięta, jak również przygotowane z niej płyny do płukania jamy ustnej, nie robią nic w celu zwalczania przykrego oddechu. Zadawała ich maskowanie brzydkiego zapachu. Natomiast jego wewnętrzne przyczyny nie są likwidowane.

Ponadto, według badań przeprowadzonych w Uniwersytecie Sao Paulo, w Brazylii, codzienne używanie płynu do płukania ust wpływa na:

- zagrożenie rakiem jamy ustnej,
- erozję szkliwa,
- wzrost wrażliwości dziąseł.

Jednak bardziej niepokojącym aspektem płynów do płukania jamy ustnej jest fakt, że mogą one jeszcze pogorszyć Twoje problemy z nieprzyjemnym zapachem z ust. Dzieje się tak, ponieważ zawierają alkohol, który masowo zabija bakterie obecne w Twojej jamie ustnej.

Co prawda, chwilowo poprawia to świeżość oddechu, ale rezultat długofalowy jest taki, że „wyjałowiona” jama ustna szybko jest zasiedlana złymi bakteriami. Stosowanie płynów do płukania jamy ustnej jest niczym więcej jak tylko nakręcaniem błędnego koła.

Chlorofil nie powoduje natomiast takiego efektu i ma dodatkowo pozytywny wpływ na zdrowie, ponieważ posiada właściwości antyrakotwórcze, antyoksydacyjne i przeciwzapalne.

Zielone warzywa i algi zawierają również dużo podstawowych składników odżywczych: witaminy A, C, E i K, kwas foliowy (B9), żelazo, wapń i magnez.

Chlorofil posiada też potężne właściwości chelatujące, to znaczy, że potrafi łączyć się z metalami ciężkimi takimi jak np. rtęć i „ewakuuje” je z Twojego ciała.

Nie zaskoczy Cię pewnie to, że dużo chlorofilu znajdziesz w zielonych warzywach i algach. Jednym z najbogatszych znanych źródeł chlorofilu jest *maté* (herbata z Ameryki Południowej).

I na koniec...

Kolejnym sposobem na złagodzenie brzydkiego zapachu jest żucie ziaren kopru. Jest to skądinąd sposób zbliżony do starożytnej hinduskiej tradycji jedzenia pod koniec posiłku ziaren anyżu, którego smak zbliżony jest do smaku kopru.

Możesz też zdecydować się na zażywanie suplementów diety na bazie chlorofilu: standardowa dawka to 1 łyżeczka proszku lub tabletki 100 mg dziennie, po posiłku.

Jeśli wybierzesz suplement zawierający chlorofil w formie płynnej, taki jak wyciąg z lucerny, zażywaj go do 1 łyżki stołowej lub 500 do 1000 mg dziennie. Płyn musi być rozrobiony w soku lub w wodzie.

Ja jednak jestem koniec końców zwolennikiem maminego sposobu: pietruszki. Gdy bowiem jesz liście pietruszki wraz z posiłkiem, to towarzyszą one spożytemu pokarmowi przez całe trawienie i w ten sposób działają odświeżająco tam, gdzie jest to potrzebne i wtedy, kiedy jest to potrzebne.

Na zdrowie,

Jean-Marc Dupuis