

O TOME SE NE GOVORI: DA LI SE BANALNA SVAKODNEVNA STVAR KAO ŠTO



Svaki dan svi peremo zube...

Svakodnevna konzumacija natrij fluorida je štetna, zato su prirodne zubne paste pravi put prema zdravlju • Ako imamo afte ili gingivitis, ići ćemo s biljem koje umiruje upalu (smirujće, protuuplane i regenerirajuće na sluznicu). Ako imamo paradentozu, ići ćemo s protubaktersijskim biljem koje iznad svega snažno steže već povučeno zubno meso

Piše Vesna MEDVEDEC

Unatoč rastućoj gospodarskoj krizi i, shodno tomu, padu općeg životnog standarda, naravno ne samo u našoj zemlji, sve prisutniji je trend zdravog života. Osim rekreacijskog bavljenja sportom ljudi se okreću i zdravoj prehrani. Oni koji to mogu u vlastitom vrtu uzgajaju organsko voće i povrće, drugi ga kupuju na tržnicama, bio-prodavaonicama ili putem interneta.

I u industriji ljepote posljednjih godina sve prisutniji su pripravci dobiveni od namirnica iz organskog uzgoja (kreme, ulja, pomade...), pa tako i frizerski saloni uz klasične i po zdravije opasne kemijske preparate nude i upotrebljavaju istina skuplje, ali ono pak prirodne boje i ostale tretmane za kosu. Više američkih istraži-

vanja dokazalo je, primjerice, izravnu vezu kemijskih boja za kosu i raka mokraćnog mjehura, a neke "frizerske" boje i linije čak su i zabranjene na njihovom tržištu.

Ima jedan proizvod o kojem se ipak prilično šuti kako u znanstvenim, tako i novinarskim krugovima. Riječ je o proizvodu kojeg koristimo svakodnevno, najmanje jednom na dan, a koji može i vjerojatno utiče na ljudsko zdravlje. Da, o zubnoj pasti,

kalodontu, je riječ. Koliko smo kilograma od najranije mladosti do smrti upotrijebili? Koliko smo ga se samo u životu nagutali? S njime i prilično opasnog fluora, kojeg jedni uzdižu u visine zbog zaštite od karijesa, a drugi osporavaju zbog trovanja organizma.

"Tabu" tema

O utjecaju zubne paste na zdravlje čovjeka, poglavito osjetljive dječje dobi, gotovo nitko ne želi javno govoriti. Ni znanstvenici, ni liječnici, ni zubari. Začudno, ni alternativci. Zamjeranje moćnima iznimno je opasna "stvar". To najbolje znadu oni najmanji - majušne karike u globalnom lancu. Raduje ipak činjenica da svako toliko možemo pročitati da neke udruge o "odraduju" radionice izrade zubne paste iz kućne radnosti koju pohodi sve više osviještenih

Dučanska pasta ruši imunitet, skup je deponiranog koncentrata farmaceutskog otpada



Ljekovita
zubna pasta

Sastojci: 1 žlica ventilirane zelene gline, 1 prstohvat sode bikarbone bez alumini-ja, 1 žličica praha neema, 1 žličica praha kadulje, 1 žličica praha vrkute, 20 kapi tinkture mire, 20 kapi tinkture podanka petoprste. Inače je vrlo učinkovito u

narodu često korišteno trljanje zubnog mesa listićem svježe kadulje, na otocima i žvakanje listića tršlje ili mučkanje čaja kamilice. Radionice prirodne kozmetike izvode se u Udruzi za fitoaromaterapiju "Studio Martina&Natura". (V. Md.)



JE ZUBNA PASTA PRETVORILA U BANALNU SVAKODNEVNU DOZU OTROVA



Foto:
Hana Dutina
S jedne od radionica

Razgovor



Petoprsta puzava



ljudi. Upravo nedavno je u Rijeci, posredstvom tamošnjih udruga "Auris" i "Studio Martina&Natura", održana jedna takva radionica koju je vodila Riječanka fitoaromaterapeutkinja Martina Bogdanić koja ovako "postavlja stvari".

- Ne moramo svaki dan koristiti kreme za lice i ne moramo svaki dan koristiti šampon za kosu, ali ćemo svaki dan koristiti pastu za zube. Prilikom pranja zuba, htjeli, ne-htjeli progutamo jedan dio te paste. Makar da i ne progutamo sastojci zubne paste nam ulaze u sluznicu (a poslije u krvne žile i putuju tijelom, pogotovo glavom). Dokaz da nam sastojci zubne paste zaostaju u usnoj šupljini je svjež dah, jer to znači da miriši na neke od sastojaka od kojih je zubna pasta načinjena (dakle nismo ju isprali kako treba). Sastojci komercijalnih zubnih pastu su štetni i narušavaju imunitet tijela, to je u prvom redu flor ali i aspartam i još neki elementi.

- Sastojci zubnih pastu koje vi radite toga nemaju. Koji su to sastojci, jesu li oni ljekoviti?

- U prvom redu to je glina koja je sama po sebi antibak-

terijska, ali i veže toksine na sebe. Glina je puna minerala koji se pravilnom upotrebom ugrađuju u zubno meso i tako ga jačaju. Usna šupljina bez bakterija i sa zdravim zubnim mesom preduvjet nam je za zdrav zub. Glina u isto vrijeme vrši abrazivnu funkciju poliranja kod ovakvih zubnih pastu. Drugi bitan element je soda bikarbona bez alumini-ja. Ona vrši korekciju pH vrijednosti jer bakterije više vole "raditi tulum" u kiselom okruženju. Osim gline i sode bikarbone u prirodnim pastama koristimo i suhe prahove različitih biljaka koje podržavaju imunitet usne šupljine, to su u prvom redu nim, ali i kadulja, menta, kamilica, petoprsta, vrkuta i još neke druge. U prirodne paste za zube dodajemo i tinkture biljke mire i podanka petoprste koja se tradicionalno koristila na našim područjima kod vadenja zuba za zatvaranje zubnog mesa, možemo koristiti i tinkture kadulje, mente, hrasta, lista divlje jagode. Sastojci se mogu kupiti u ljekarnama ili web prodavaonicama specijaliziranim za izradu prirodne kozmetike, primjerice Terra organica i Herbarom.

- Stavljate li još nešto da bar liči na pastu iz dućana na koju smo se ipak svi navikli?

- Možemo koristiti i striktno određena kemotipizirana eterična ulja. Sve ove

biljke se koriste ili zbog svog stežućeg ili antibakterijskog djelovanja. Da, mogu se koristiti prirodne gume, hidro-lati, glicerol i slične tvari koje će pomoći oblikovati pastu



Tko je Martina Bogdanić?

Martina Bogdanić, travarka i fitoaromaterapeut, predsjednica Udruge za fitoaromaterapiju "Studio Martina&Natura" iz Rijeke koja se bavi ljekovitim biljem i aromaterapijom. Vodi edukacije iz travarstva i fitoaromaterapije, tečajeve ljekovitog bilja, radionice izrade prirodne kozmetike i one posvećene ženskom zdravlju, kompakt intenzive u planinama. Poznata je blogerica (<http://studio-martina-natura.hr>), kolumnistica više portala, kolumnistica, autorica više od 250 članaka iz područja ljekovitog bilja, među ostalim i u časopisu Sensa, te Novom listu.

Istina o fluoru ili praksa zavjere?

O štetnom utjecaju fluora na ljudsko zdravlje na internetu se može naći i pročitati u više članaka, na žalost, uglavnom na engleskom jeziku. Evo jednog vrlo poučnog teksta.

Fluor su nacisti i staljinisti stavljali u vodu logorašima da budu pasivni i ravnodušni prema svemu. Danas vam (ovaj otrov za štakore i ljude) iz istih razloga stavljaju u paste za zube i vodovode. Narav samog fluora i njegovog djelovanja na karijes može se usporediti s naravi kemoterapije na stanice raka. Sudeći da se čak i koristi u tu svrhu, svaka usporedba je suvišna.

Priča o fluoru nije ona o teoriji zavjere, već praksi zavjere. To je doista stara tema o kojoj milijuni ne znaju mnogo, pa čak ni onaj dio ledenog brijega što viri iznad vode. Što su, doista, fluor i fluoridi, čemu služe, gdje se sve nalaze, zašto ih ljudi "višom" voljom svakodnevno unose u organizam u kojem se talože i kakav utjecaj vrše na nas? Fluor je element koji se sastoji od atoma s devet pozitivno nabijenih protona koji ne dobivaju dovoljnu zaštitu elektrona. Kao takvi, neuravnoteženi su i opasni "grabežljivci" koji uzimaju elektrone drugih elemenata kako bi otpustili napetost vlastite jezgre. Ogromna "glad" za elektronima objašnjava zašto fluor reže čelik kao maslac, agresivno reagira s većinom organskih materijala te je reaktivan više od svih drugih elemenata. U dobro proračunatoj Majci Prirodi fluor, na sreću, najčešće dolazi u spojevima. No i spojevi fluora (fluoridi) kemijski su vrlo potentni. Sudeći kako je istina uvijek zaokružena cjelina i ne gleda sa smiješkom na onaj analitički pristup koji elemente promatra kao posve izolirane sustave, valja istaknuti kako fluor budi najgore i u drugim kemikalijama. Fluoridi predstavljaju jedne od najotrovnijih i najagresivnijih kemijskih spojeva, što je znanosti odavno poznato. Spojevi fluora kao posebno moćne kemikalije postali su "sveta krv" moderne industrije te svakodnevno protječu kroz brojne tvornice, rafinerije i mlinove. Koriste se kao otrov za štakore, za proizvodnju visokooktanskog benzina, topljenje metala, za obogaćivanje urana, tj. izradu atomske bombe, pripremanje nervnog plina sarina, kompjutorske spojeve i matične ploče, pesticide, ski-vosak, freon, teflonsku plastiku, tepihe, vodootpornu odjeću, gravirano staklo, cigle, keramiku i brojne - uvjetno rečeno - lijekove. Također, što najbolje znamo, koriste se kao prevencija za karijes te ga dajemo djeci kao prvu stvar ujutro i zadnju stvar na večer. (Robert Marinković: www.prirodom-do-zdravlja.net)

da liči pomalo na komercijalnu pastu iz dućana. U početku se investicija sastojaka čini velikom ali oni traju godinama i zaista jedna pasta u konačnici u materijalu košta par kuna.

Forma ili sadržaj?

- Teško je nakon godina pa i desetljeća konzumacije industrijskih pripravaka preći na prirodne koji su bitno drugačiji, ponekad čak i neugodni dok se na njih naviknemo.

- Ne, nije tako. Te paste su izuzetno ukusne, ostavljaju osjećaj potpuno čistih, ispoliranih zuba, svjež dah i jedan prirodni "osjećaj" u ustima. No, međutim, mislim da je potrebno napraviti odmak kuta gledanja i mišljenja kada se prelazi na prirodno. Da li nam je bitna u životu samo forma ili sadržaj? Da li nam je bitno da zubna pasta (ono što pere zube) liči na onu komercijalnu iz dućana? Dućanska pasta ruši imunitet, skup je deponiranog koncentrata farmaceutskog otpada. Prirodne paste za zube izuzetno su jeftine ali zadržavaju ljekovite. Zavisno od naših potre-

ba ugraditi ćemo unutra bilje koje zadovoljava naše individualne potrebe. Ako imamo afte ili gingivitis ići ćemo s biljem koje umiruje upalu (dakle smirujuće, protuupalne i regenerirajuće na sluznicu). Ako imamo paradentozu ići ćemo sa protubaktersijkim biljem koje iznad svega snažno steže već povučeno zubno meso.

- Koliko dugo treba da bi se vidjeli rezultati?

- Ovakve paste vrlo brzo pokazuju rezultate u vidu poboljšanja stanja zubnog mesa, smanjenja ili potpunog izostanka upalnih procesa u usnoj šupljini, pozitivnih promjena kod paradentoze. Zaista mogu reći da ljudi koji jednom probaju prati jedno kratko razdoblje zube s ovakvim zubnim pastama vrlo brzo se toliko navuku da im ne pada na pamet vratiti se onim "komercijalnim" pastama od kojih im se sada diže želudac. Da, zaista, ovakve prirodne paste su ljekovite i za želudac, a tijelo kao da zna prepoznati ono što mu šteti razvija odbojnost prema sintetičnim nakon što proba bolje, prirodno.