

ИЗБЕЛВАНЕ НА ЗЪБИТЕ И ЗАЩИТА ЗА ВЕНЦИТЕ С РАСТИТЕЛНО МАСЛО

Този метод е известен още от древността. Корените му можем да открием още в древните трактати по **Аюрведична медицина**. Чрез него се постига **по-голяма белота**, здравина на **емайла и на венците**. Някои от растителните олиа, с които се прави процедурата, са небезизвестни **антиоксиданти**, които имат и **антибактериални** свойства.

Самата процедура е безкрайно лесна – сутрин на гладно, още преди да си измиете зъбите, се жабурият **между 5 и 20 мин.** с растително олио – **шарлан, кокосово масло, сусамово олио или зехтин**. Могат, разбира се, да се ползват и други масла по ваш избор и желание. В началото ще ви бъде трудно да издържите повече от 5 минути, тъй като тези масла са по-гъсти и трудни за жабурене – изисква се тренинг на лицевата мускулатура. Започнете като поставите **1 супена лъжица** или голяма глътка в устата. Имайте предвид, че поради отделянето на слюнка, обемът на маслото, което сте поели, ще се увеличи, а също и сгъсти. Би трябвало като приключите процедурата, маслото да е придобило белезникав цвят.



Освен повишаване на устната хигиена, тази процедура спомага и за детоксикирането на целия организъм, като **извежда токсините през слюнката.**

Повечето от практикуващите усещат подобрене единствено в оралното здраве. Доста хора обаче са изпитали и цялостен детоксикиращ ефект, съпроводен с типичните за него симптоми през първите дни.

Впоследствие дават сведения за значително по-добро общо състояние след практикуване на този метод в рамките на няколко месеца.

В някои източници можете да откриете и следното предложение – към лъжицата олио да се добави и една **шипка куркума**. Куркумата е билка, позната в Аюрведа като **избелваща зъбите**, съдържа се в някои хомеопатични пасти за зъби (на нашия пазар – Хималая).



Странични ефекти и вреди от жабуренето с растително олио няма. Хубаво е да подбирате масла, които са **студенопресовани**, годни за ядене. **Може да се практикува и от деца**, стига да са на възраст, в която няма да поглъщат олиото.

Така че моят съвет е да опитате, току-виж сте се натъкнали на изключително добри резултати в някой аспект, който отдавна ви е мъчел – дали белотата на зъбите или лош дъх, проблеми с венците или нужда от детоксикация.

Ето и някои публикувани изследвания по темата на английски език:

- S Asokan, J Rathan, MS Muthu, PV Rathna, P Emmadi, Raghuraman, Chamundeswari. **Effect of oil pulling on Streptococcus mutans count in plaque and saliva** using Dentocult SM Strip mutans test: a randomized, controlled, triple-blind study. *Journal of the Indian Society of Pedodontics & Preventive Dentistry*. 26(1):12-7, 2008 Mar
- TD Anand, C Pothiraj, RM Gopinath, et al. **Effect of oil-pulling on dental caries causing bacteria (PDF)**. *African Journal of Microbiology Research*, Vol 2:3 pp 63-66, MAR 2008. (PDF Link)
- HV Amith, Anil V Ankola, L Nagesh. **Effect of Oil Pulling on Plaque and Gingivitis**. *Journal of Oral Health & Community Dentistry*: 2007; 1(1):Pages 12-18
- S Thaweboon, J Nakaparksin, B Thaweboon. **Effect of Oil-Pulling on Oral Microorganisms in Biofilm Models**. *Asia Journal of Public Health*: 2011 May-Aug. (PDF)

