

dr Steven Lin

DIETA *na zdrowe* ZĘBY

Holistyczne metody na skuteczną poprawę kondycji zębów,
eliminację chorób
i zrównoważenie mikrobiomu w jamie ustnej

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słowa uznania o książce *Dieta na zdrowe zęby*

„Gdy myślimy o naszym ogólnym zdrowiu, to zdrowie jamy ustnej jest niemal tematem zapomnianym, ale co w sytuacji, gdy zdrowie naszych zębów i dziąseł mogłoby nas ostrzec przed problemami takimi jak cukrzyca czy choroba Alzheimera? Dr Lin przedstawia mocne argumenty, opowiadając się za tym, by nie tylko zwracać większą uwagę na zdrowie jamy ustnej, lecz twierdzi także, że to, co jest zdrowe dla jamy ustnej, jest również zdrowe dla całego organizmu".

— Robb Wolf, autor bestsellerów *New York Timesa* i *Wall Street Journal* pod tytułem *The Paleo Solution and Wired to Eat*

„Przyszłością medycyny jest powiązanie jej dyscyplin na różne sposoby. Powiązanie jamy ustnej ze zdrowiem systemowym jest oczywistym przykładem tego większego trendu i odczuwam ekscytację, widząc dentystów takich, jak dr Steven Lin, którzy wytyczają drogę rozumieniu tego, dlaczego musimy współpracować, aby zmienić kierunek rozwoju opieki zdrowotnej na całym świecie".

— James Maskell, założyciel Evolution of Medicine i autor *The Evolution of Medicine*

„Dr Lin to powiew świeżości w społeczności praktyków medycyny związanej ze stylem życia. Osobiście nauczyłem się bardzo wiele z jego pracy i ogarnęła mnie ekscytacja, gdy dowiedziałem się, że pracuje nad książką, by móc podzielić się swoją wiedzą z szerszą publicznością. Związek ciała z zębami jest fascynujący

i dla wielu ludzi na całym świecie stanowi brakujące ogniwo w ich postrzeganiu zdrowia. *Dieta na zdrowe zęby* to pozycja obowiązkowa dla każdego pacjenta i lekarza; to pozycja, którą wszyscy powinni przeczytać i zrozumieć, aby poprawić swoje ogólne zdrowie".

— Rupy Aujla, doktor nauk medycznych,
autor książki *The Doctor's Kitchen*

„*Dieta na zdrowe zęby* jest niesamowitym źródłem wiedzy. W książce opartej na nowym rozumieniu krytycznego znaczenia mikrobiomu jamy ustnej dla ogólnego stanu zdrowia, dr Lin za pomocą planu odżywiania wytycza kierunek, którego podstawą jest działanie. Jest to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce poprawić zdrowie jamy ustnej i dobre samopoczucie".

— Mark Burhenne, lekarz chirurgii stomatologicznej,
autor *The 8-Hour Sleep Paradox*

„Jako ortodonta, który pomaga dzieciom rosnąć, mając proste zęby, wiem, że musimy powrócić do podstaw: oddychania, prawidłowej postawy, snu i odżywiania. Od momentu pierwszego ssania to, co jemy oraz to, jak to jemy, ma kluczowe znaczenie dla ostatecznego efektu kształtowania się twarzy, dróg oddechowych, szczęk i zębów. Recepta dra Lina jest dokładnie tym, co powinien przepisywać lekarz".

— Barry Raphael, lekarz stomatolog, założyciel Raphael Center for Integrative Orthodontics

„Krzywe uzębienie jest oznaką głębszego problemu. Książka dra Lina daje niebywale potrzebny wgląd w ogromny wpływ diety na

zdrowie zębów. Zawiera również kluczowe strategie dla rodziców, chcących zapewnić dzieciom dietę, która będzie wspierać optymalne zdrowie zębów i całego ciała".

— dr Michael Ruscio, badacz, entuzjasta zdrowia i gospodarz *Dr. Ruscio Radio*

„Rewolucyjne podejście dra Lina w zakresie żywienia i stomatologii połączyło tak wiele kropek w trakcie naszego wywiadu, że jesteśmy pod ogromnym wrażeniem, że jego niezwykle ważne zalecenia dotyczące lepszego zdrowia są teraz dostępne szerokiemu gronu odbiorców w książce *Dieta na zdrowe zęby*!".

— Ashley Koff, dział badań i rozwoju i **Robyn O'Brien**, współgospodyni programu *Take Out with Ashley & Robyn*

„Praca dra Lina jest bardzo na czasie i odnosi się do ważnej dziedziny przyszłości nauk, do której tak niewielu się dotąd zapuszczało. Epigenetyka żywienia oddaje stare powiedzenie „jesteś tym, co jesz", ale autor popiera tę koncepcję aktualnymi dowodami naukowymi. Gorąco polecam tę książkę studentom, lekarzom, dentystom i badaczom zajmującym się żywieniem, dietetyką i otyłością, a także innym fachowcom z branży opieki zdrowotnej".

— profesor Dave Singh, doktor stomatologii, doktor ortodoncji, doktor nauk humanistycznych, prezes Vivos BioTechnologies, Inc.

„Jako ortodonta już dawno temu widziałem ograniczenia zwyczajnego prostowania zębów w celu poprawy uśmiechu

pacjenta. Przez kilka ostatnich dekad byłem świadkiem zmiany paradygmatu koncentrowania się branży stomatologicznej, zarówno poprzez międzynarodowe wystąpienia, jak i szkolenia tysięcy dentystów w zakresie ogromnego znaczenia funkcjonalnej stomatologii dróg oddechowych. Wierzę, że kolejnym ważnym krokiem dla tego zawodu jest dalsze integrowanie kroków zapobiegawczych, co jest wprowadzane przez program żywieniowy dra Lina w celu poradzenia sobie z epidemią wad zgryzu".

— dr Derek Mahony, specjalista ortodonta w Full Face Orthodontics

DIETA
na zdrowe
ZĘBY

dr Steven Lin

DIETA *na zdrowe* ZĘBY

Holistyczne metody na skuteczną poprawę kondycji zębów,
eliminację chorób i zrównoważenie
mikrobiomu w jamie ustnej



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Paweł Uklejski
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-058-3

Tytuł oryginału: *The Dental Diet: The Surprising Link between Your Teeth, Real Food, and Life-Changing Natural Health*

Copyright © 2018 by Steven Lin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Mojej rodzinie, przyjaciołom
i niezliczonej liczbie inspirujących osób,
które udzieliły mi bezgranicznej miłości,
wsparcia i wskazówek podczas pisania tej książki.

SPIS TREŚCI

Przedmowa 13
Wstęp 17

CZĘŚĆ I
Prawda w twoich zębach

Rozdział 1: Dlaczego twoja jama ustna jest ważna 29
Rozdział 2: Brakujące elementy współczesnej diety . . . 37
Rozdział 3: Starożytna mądrość w naszych zębach 55
Rozdział 4: Tajemnica brakującej witaminy 91
Rozdział 5: Język bakterii 117
Rozdział 6: To nie jest genetyczne 151

CZĘŚĆ II
Jak współczesna żywność
zniszczyła nasze zdrowie

Rozdział 7: Dlaczego to, co masz na talerzu, sprawia, że chorujesz 177

Rozdział 8: Od niskiej zawartości tłuszczu do cholesterolu 205

CZĘŚĆ III
Odżywianie według diety dentystycznej – jak się odżywiać, by zadbać o zdrowie jamy ustnej, ciała i umysłu

Rozdział 9: Jak się odżywiać, aby twoja kontrola stomatologiczna wypadła pierwszorzędnie . . 233
Rozdział 10: Model diety dentystycznej a piramida żywienia 263
Rozdział 11: Czterdziestodniowy plan żywieniowy według zasad diety dentystycznej 305

Zakończenie 375
Przypisy 379
Podziękowania 407
O Autorze 409

PRZEDMOWA

W czasie całej mojej kariery zawodowej – praktyki klinicznej – widziałem ludzi zmagających się z konsekwencjami chorób związanych ze stylem życia. Bywa to tragiczne dla rodzin, ponieważ jeżeli choroba się rozwinęła, czasami jest już za późno. Szacuje się, że epidemia chorób przewlekłych zabija obecnie około 40 milionów ludzi na świecie. Sam system ochrony zdrowia w USA leczy miliony ludzi z cukrzycą typu 2 i chorobami serca.

Jeżeli przyjrzymy się jamie ustnej, połowa populacji cierpi na choroby dziąseł, a próchnica zębów jest nadal najczęściej występującą chorobą przewlekłą u dzieci. Zawody medyczne od dawna rozumieją powiązania między chorobami dziąseł, chorobami serca a cukrzycą typu II, w tym fakt, że choroby mające początek w jamie ustnej, niosą konsekwencje całemu ciału. Zawody medyczne nie wykorzystały jednak tego cennego elementu układanki, aby pomóc kształtować nasze ogólne zdrowie.

Próchnica może być sygnałem ostrzegawczym, że już na wczesnym etapie życia zaczynają się rozwijać choroby przewlekłe. Zdrowie jamy ustnej bywa jednakże czymś więcej niż wskaźnikiem –

może być sposobem, dzięki któremu *zapobiegamy* chorobom, zanim przekształcą się one w choroby przewlekłe.

W odniesieniu do leczenia chorób przewlekłych, konwencjonalny model medyczny często traktuje choroby jamy ustnej i choroby systemowe oddzielnie, nielogicznie fragmentując nasze podejście do leczenia. Obecnie medycyna funkcjonalna ma na celu zrozumienie pacjenta jako całości, a nie tylko leczenie chorób różnych układów narządów w sposób rozczłonkowany.

Program dra Stevena Lina jest instrumentalny – odgrywa znaczącą rolę w zmianie naszej perspektywy na pełne zdrowie ciała i dotarcie do pierwotnej przyczyny choroby. Nie będziemy już postrzegać zdrowia naszych zębów i jamy ustnej jako wyłącznie systemu ostrzegawczego przed problemami z resztą naszego ciała. Zamiast tego uznamy, że zęby i zdrowie jamy ustnej są funkcjonalnymi i niezbędnymi czynnikami przyczyniającymi się do ogólnego dobrego samopoczucia. *Dieta na zdrowe zęby* jest pierwszym i najlepszym dotychczas przewodnikiem, który pomaga nam zrozumieć mechanizmy chorób jamy ustnej, takich jak próchnica, choroby dziąseł i krzywe zęby, oraz ich wpływ na nasze ogólne zdrowie.

Jedną z najważniejszych zmian we współczesnej opiece zdrowotnej było rozpoznanie roli mikrobiomu jelitowego w chorobach przewlekłych. Żywność i wszelkie produkty odżywcze rozpoczynają swoją podróż po ciele od jamy ustnej, a dr Lin pokazuje nam, jak możemy wyjść naprzeciw dysfunkcji jelit dzięki zrozumieniu mikrobiomu jamy ustnej i fascynujących powiązań pomiędzy mikrobami a żywnością, którą spożywamy.

Pogląd, że choroby przewlekłe mają podłoże głównie genetyczne, szybko zostaje obalony. *Dieta na zdrowe zęby* wprowadza nas w epigenetyczny model krzywych zębów, który pokazuje, że jeśli

karmimy nasze dzieci odpowiednim jedzeniem, układ kostny rozwija się w prawidłowy sposób.

W swojej książce *Eat Fat, Get Thin* wyjaśniam, w jaki sposób dieta niskotłuszczowa jest poważnym błędem przeszłości, obalając panujące przekonanie, że dieta niskotłuszczowa jest zdrowa dla serca. Jednak ta informacja nadal musi przebić się przez nasz konwencjonalny system opieki zdrowotnej. Osoby zawodowo zajmujące się zdrowiem muszą pomóc ludziom w ponownym wprowadzeniu tłuszczu do ich codziennej diety. Istotnym podejściem *Diety na zdrowe zęby* jest to, że prowadzi cię ona poprzez korzyści płynące z obecności tłuszczu w diecie i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Podstawową barierą dla rozpropagowania tego przekonania jest nasz głęboko zakorzeniony sposób myślenia, że tłuszcz jest niezdrowy. *Dieta na zdrowe zęby* upraszcza rolę tłuszczu i jest przełomowym krokiem w zapobieganiu chorobom przewlekłym, pomagając dokładnie zrozumieć, jakie pokarmy należy wkładać do ust.

Jestem podekscytowany tym nowym obszarem medycyny funkcjonalnej: obszarem, w którym lekarze, dentyści i całe środowisko osób zawodowo zajmujących się zdrowiem będą blisko współpracować ze sobą, a także obszarem, w którym będziemy brać pod uwagę całą osobę, wykorzystując zmiany w stylu życia i odżywianiu jako prawdziwą siłę napędową leczenia.

— Mark Hyman, doktor nauk medycznych, autor książek*, które dziesięciokrotnie znalazły się na pierwszym miejscu list bestsellerów *New York Timesa*

* Książki dr. Marka Hymana są dostępne w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

WSTĘP

Chciałbym opowiedzieć o chwili, w której spotkałem Normana. Owego dnia przyszedł do mojego gabinetu mieszczącego się w południowej części Sydney, wraz z żoną, Mavery. Wystarczyło spędzić z nim ledwie kilka minut, aby się przekonać, że Norman jest człowiekiem o stoickim usposobieniu, lecz jednocześnie jowialnym; wszystko, co mówił, okraszał mocnym żartem albo szerokim uśmiechem. I naprawdę trzeba było zobaczyć ten uśmiech: miał zaledwie parę zębów, więc jego uśmiech odsłaniał dziąsła i jednego zęba wyzierającego niemal na ukos z ust. Norman lubił sobie żartować, że te z tyłu służą do gryzienia, a ten z przodu jest po to, żeby oczarować panie.

Tego dnia w powietrzu wisiało jednak coś tak ciężkiego, że nawet ekscytująca osobowość Normana nie była w stanie tego zagłuszyć. Mavery w ogóle nie śmiała się z jego żartów i siedziała obok niego z zatroskaniem wymalowanym na twarzy. Okazało się, że Norman został do mnie odesłany przez kardiologa; potrzebował konsultacji stomatologicznej w sprawie operacji poczwórnego pomostowania aortalno-wieńcowego.

Pacjenci potrzebują konsultacji stomatologicznej przed poważniejszymi operacjami z dwóch głównych powodów. Po pierwsze,

infekcja bakteryjna z ust może rozprzestrzenić się na cały organizm, więc chirurdzy muszą wiedzieć, że osoba, którą operują, nie jest bardziej podatna na komplikacje po zabiegu niż zwykle powinna być.

Istnieje jeszcze jedna, nawet bardziej istotna przyczyna. Pacjenci przedoperacyjni potrzebują konsultacji stomatologicznej również dlatego, że jeżeli w trakcie rekonwalescencji rozwinie się u nich poważna infekcja jamy ustnej, w szpitalu bardzo trudno będzie to wyleczyć. Szpitale na ogół nie zajmują się jamami ustnymi i zębami.

Jama ustna jest jednym z naszych najważniejszych organów, a jej zdrowie jest kluczowe dla reszty ciała. Mimo to, większość ludzi nadal tego nie docenia, bowiem medycyna i stomatologia wydają się być jakimiś dwoma odrębnymi światami.

Medyczna historia Normana była typowa dla kogoś z jego wagą. Miał cukrzycę typu 2 i wysokie ciśnienie krwi. Podczas badania zauważyłem, że ma poważną chorobę dziąseł, co oznaczało, że jego ostatnie zęby musiały być usunięte przed planowaną operacją. Musieliśmy w tym tygodniu usunąć ostatnie zęby Normana, ponieważ sytuacja była pilna. Kiedy został odesłany na operację, zrobiliśmy mu protezę, która została dopasowana zaraz po jego wyjściu ze szpitala.

Choroba stomatologiczna Normana była naprawdę poważna, ale jego przypadek nie był aż tak wyjątkowy, jak mogłoby się wydawać. Przed spotkaniem z nim praktykowałem jako lekarz stomatolog od zaledwie trzech lat, lecz przywykłem już do oglądania ludzi, których stan jamy ustnej był o wiele gorszy, niż powinien być w tak „nowoczesnym" i rozwiniętym społeczeństwie.

◆ ◆ ◆

Zęby od zawsze mnie fascynowały. Nie jestem pewny, co jako pierwsze mnie do nich przyciągnęło, ale od najmłodszych lat

miałem obsesję na punkcie tego, żeby były idealnie czyste. Byłem takim chorobliwie pedantycznym dzieciakiem, który szorował zęby z wojskową dyscypliną i denerwował mnie każdy, kto nie podzielał mojego entuzjazmu. Tym każdym zwykle była moja młodsza siostra, Rachel, która wolała raczej przebywać w świecie fantazji niż szorować zęby.

Wieczorem chodziliśmy do łazienki, żeby się umyć i obserwowałem, jak stara się jak najszybciej załatwić sprawę. Zwykle siedziała tam i ssała szczoteczkę. Mówiłem wtedy: „Nie robisz tego tak, jak trzeba". Miałem wtedy całe pięć lat, i moja mama codziennie rano mnie ubierała, ale czułem, że jestem gotowy na bycie sierżantem stosującym wojskowy dryl podczas mycia zębów.

Gdy mieliśmy swoje pierwsze badanie stomatologiczne, moje zęby otrzymały najwyższą notę i zszedłem z fotela dentystycznego bardzo z siebie zadowolony. Gdy nadeszła kolej mojej siostry, z zakłopotaniem usiadła na fotelu. Oczywiście stałem tam, żeby obserwować co się wydarzy.

Gdy otworzyła usta, na jednym z jej zębów zobaczyłem wielką brązową plamę i pomyślałem, że to kawałek czekolady. Okazało się, że była to ogromna dziura.

W drodze do domu naprawdę dałem jej czekoladę. Po tym moja siostra poczuła się o wiele lepiej, ale z tego, co wiem, nie miała już później próchnicy. Jednak, jak większość pacjentów, których później spotkałem, potrzebowała tego kubła zimnej wody.

Kiedy dorosłem, coraz bardziej interesowało mnie zdrowie, zwłaszcza to, jak składniki odżywcze wpływają na ciało i jak ono działa. Instynktownie coraz bardziej skłaniałem się ku pracy w opiece zdrowotnej, a ponieważ od bardzo dawna miałem obsesję na punkcie zębów, stomatologia była naturalnie tym, co najbardziej mi pasowało. Uznałem to za idealny sposób na połączenie mojej

miłości do zdrowia i odżywiania. Zacząłem być praktykującym lekarzem, aby pomóc ludziom w poprawie ich życia, a droga do tego prowadziła przez jamę ustną. Przynajmniej ja tak to odbierałem.

Na Uniwersytecie w Sydney, na kierunku stomatologicznym, zdobyłem umiejętności, które pozwalały w pełni zrekonstruować jamę ustną i zęby. Przyjmowałem za pewnik, że te zabiegi nie tylko poprawią stan jamy ustnej, ale także ludzkie życie. Następnie zacząłem praktykę stomatologiczną, co było pasjonujące.

Każdego dnia miałem nowe i ekscytujące okazje do tego, by zastosować mój zawód w praktyce: korony, mosty, licówki, odbudowy zębów, protezy, implanty, leczenie kanałowe i chirurgia stomatologiczna, włącznie z usuwaniem zębów mądrości. Każda procedura była sukcesem.

Ulubionym elementem mojej pracy było przywracanie ludziom uśmiechu. Kiedy się do siebie uśmiechamy, nasze ciała wydzielają endorfiny, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i otoczeni ciepłem; ten drobny gest jest podstawą naszej komunikacji i wspólnego życia. Kiedy jakaś osoba ma brzydkie zęby i nie chce się uśmiechać, zostaje odcięta nie tylko od tych wszystkich substancji chemicznych, których potrzebuje jej mózg, a które sprawiają, że czuje się dobrze, ale też od innych *ludzi*. Więc dla mnie naprawienie czyjegoś uśmiechu jest jak zapalenie światełek na choince w Boże Narodzenie. Na moich oczach powraca pewność siebie tych osób. To naprawdę piękna chwila.

Będąc stomatologiem, pierwsze kilka lat poświęcasz na doskonalenie tych umiejętności. Następnie, gdy już nauczysz się, jak wykonać dany zabieg w godzinę, możesz zacząć pracować nad skróceniem tego czasu, tak aby móc przyjąć *więcej* osób w ciągu godziny.

Lecz w końcu, kiedy stajesz się bardziej doświadczony w tych wszystkich procedurach, zaczynasz osiągać to, co nazywamy

„szczytem klinicznym". Zmaksymalizowałeś już swoją wydajność w stosunku do każdego pacjenta i liczbę pacjentów, jaką możesz przyjąć w ciągu dnia. Twoje ręce nie mogą już zrobić więcej. Osiągnąłeś już szczyt swoich możliwości.

Po kilku latach pracy jako stomatolog ogólny i doskonaleniu swojego fachu, zdałem sobie sprawę, że osiągnąłem szczyt swoich możliwości klinicznych. Każdego dnia diagnozowałem pacjentów, proponowałem im różne formy terapii i leczyłem ich w wybrany przez nich sposób. Moje życie zawodowe zaczęło być powtarzalne. W związku z tym, że moja praca stała się niemal zautomatyzowana, moje myśli zaczynały błądzić, ale zawsze wracały do tego samego tematu.

W tym samym czasie, gdy doskonaliłem swoje umiejętności chirurgiczne, doskonaliłem także prawdopodobnie *najważniejszą* umiejętność, jaką może posiadać dentysta: uspokajania ludzi. Pacjenci zdenerwowani, przestraszeni albo źli nie tylko sprawiają, że nasza praca staje się trudniejsza, ale też mniej chętnie przystają na to, aby sami dbali o swoje zęby. Jako dentysta chcesz ich uspokoić i wzmocnić ich pewność siebie dotyczącą tego, że sami potrafią o siebie zadbać, poznając ich i nawiązując z nimi relację.

Im lepiej poznawałem jednak swoich pacjentów, tym bardziej zdawałem sobie sprawę, jak mało ludzie wiedzą na temat chorób zębów i jak to wpływa na ich życie. Miałem wielu pacjentów, którzy ukończyli dobre szkoły i robili imponujące kariery, lecz ich jama ustna była jedną wielką katastrofą. Czymś powszechnym było, że mieli ułamane, brakujące czy krzywe zęby; spuchnięte dziąsła; i zainfekowane zęby mądrości.

Było to dla mnie trudne. Nigdy nie spodziewałem się, że spotkam wielu pacjentów, którzy lubią chodzić do dentysty, ale byłem zdumiony, jak wiele osób unikało dbania o jamę ustną lub po prostu

nie miało na to ochoty. Było tak wielu dorosłych, którzy mieli tak ambiwalentne uczucia w stosunku do zdrowia swojej jamy ustnej, jak moja siostra, kiedy miała cztery lata.

Uświadomiłem sobie, że tak naprawdę nie mieli niczego, czym mogliby się *interesować*. Obecnie ludzie na ogół mniej więcej wiedzą, jak dbać o swoje serce. Wiedzą, jak dbać o skórę i włosy. Wiedzą coś na temat tego, jak troszczyć się o swoje najważniejsze organy, ale nie wiedzą, jak dbać o narząd, przy pomocy którego jedzą i mówią, ten, który znajduje się na środku twarzy.

Owszem, wiedzą, że powinni zęby szczotkować, nitkować, unikać słodkiego jedzenia i kwaśnych napojów, które mogą powodować erozję zębów. Wiedzą, że mądrze jest odwiedzać dentystę przynajmniej dwa razy w roku na kontrolę i czyszczenie. Wiedzą, jak chronić zęby przed zewnętrznymi uszkodzeniami. Ale nie wiedzą, jak zadbać o zdrowie zębów od wewnątrz.

A zatem niewiele osób wie, jak rozwijają się ich kości szczęki albo dlaczego ich zęby są tak a nie inaczej ukształtowane. Nie rozumieją, że tak, jak można jeść pewne pokarmy, które poprawiają zdrowie serca i włosów, tak samo można jeść pewne pokarmy, które poprawiają zdrowie zębów i dziąseł. I nie są świadomi tego, że jest mnóstwo rzeczy, które mogą zrobić, aby wspomóc zdrowy wzrost i rozwój jamy ustnej swoich dzieci. Prawie każde dziecko, które widziałem w swoim gabinecie, miało krzywe łuki zębowe, a prawie połowa z nich miała próchnicę. Niemal nie zdarzało mi się spotkać nastolatka, którego szczęka miała wystarczająco dużo miejsca, by pomieścić zęby mądrości.

I nie czułem, że mogę mieć udział w rozwiązaniu któregokolwiek z tych problemów.

Kiedy diagnozowałem problemy, nigdy nie zajmowałem się kwestią, *dlaczego* one powstały. Diagnozowałem wady zgryzu

(nieprawidłowe ustawienie zębów i łuków zębowych), współpracowałem z ortodontą, aby je wyprostować, a następnie pacjent otrzymywał rachunek. Jednak nigdy nie mówiłem im, dlaczego ich zęby rosły krzywo. Nigdy nie potrafiłem im powiedzieć, gdzie większość ich problemów z jamą ustną miała swoje źródło. Sam nie byłem tego pewny. Na stomatologii nauczyłem się, jak *leczyć* te choroby, a nie jak im *zapobiegać*.

Na dodatek, by móc skorzystać z poważnej opieki stomatologicznej, musisz mieć naprawdę wysokie dochody. Wielu moich pacjentów potrzebuje leczenia, którego koszt waha się od 10 000 do 20 000 dolarów, i nie jest tak niezwykłe, jak można by sądzić, że ktoś potrzebuje zabiegu, którego koszt wynosi nawet 60 000 dolarów.

Chora jama ustna może być złowieszczą samospełniającą się przepowiednią dla ludzi o niższych dochodach. Idą na rozmowę o pracę i wszyscy mogą zobaczyć ich poważnie uszkodzone zęby. Zły stan zębów stoi na przeszkodzie otrzymaniu pracy z wysokim wynagrodzeniem, więc oczywiście muszą zadbać o zęby. Robi się z tego błędne koło. Jeśli nie uda się zapobiec początkowym etapom choroby zębów, nie mają szans.

Coraz częściej pojawiała mi się w głowie taka myśl: *Czy będę to robił przez resztę mojego życia?* Podejrzewałem, że gdybym przez kolejne 30-40 lat musiał leczyć zęby kanałowo, to mógłbym oszaleć.

W naszej przychodni pracował pewien dentysta, który słynął z tego, że rzucał narzędziami przez cały gabinet, jeśli pielęgniarka podała mu niewłaściwe. – Steven – powiedział do mnie pewnego popołudnia – kiedy masz zamiar wykupić moje udziały, żebym wreszcie mógł przejść na emeryturę? – W porównaniu z nim, ja byłem względnie szczęśliwy w swojej pracy, lecz jego słowa sprawiły, że zacząłem się zastanawiać nad wybranym przeze mnie zawodem.

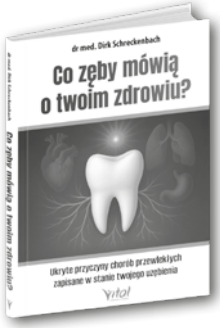
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

NATURALNE SPOSOBY NA BRUKSIZM
dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi



Bruksizm to cichy wróg, który objawia się przez zgrzytanie zębami, zaciskanie i ścieranie zębów, napięcie żwaczy. Nieleczony prowadzi do zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego. Może to skutkować bólem głowy, bólem karku, bólem szczęki, zawrotami głowy, migrenami, szumami usznymi i napięciowymi bólami twarzy. Autorka książki to doświadczona dentystka, która w przystępny sposób wyjaśnia, jak rozpoznać zespół stawu skroniowo-żuchwowego, poprawić zgryz i stosować naturalne metody, które łagodzą dolegliwości i pozwalają zadbać o zdrowe zęby. To praktyczny poradnik dla każdego, kto chce odzyskać komfort, spokojny sen i dobre samopoczucie. Odkryj jak leczyć bruksizm – skutecznie, naturalnie i bez zbędnych komplikacji. Proste i skuteczne sposoby na zdrowe zęby i życie bez bólu.

CO ZĘBY MÓWIĄ O TWOIM ZDROWIU?
dr med. Dirk Schreckenbach



Zdrowe zęby to nie tylko estetyka, ale klucz do zdrowia całego organizmu. Bóle kręgosłupa, migreny, obniżona odporność czy przewlekłe zmęczenie mogą wynikać ze stanów zapalnych zębów i zaburzeń mikrobiomu jamy ustnej. Ten poradnik, oparty na psychosomatyce i stomatologii biologicznej, pokazuje holistyczne podejście do zdrowia: wyjaśnia, jak bakterie, toksyczne materiały dentystyczne czy leczenie kanałowe wpływają na samopoczucie oraz jak usuwać toksyny i redukować ból dzięki świadomym działaniom. Autor – ekspert łączący psychosomatykę, medycynę naturalną i badania naukowe – uczy, jak stan jamy ustnej powiązany jest z narządami, psychiką i dietą wspierającą równowagę organizmu. Zacznij od zębów i poczuj różnicę w całym ciele.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

PŁUKANIE UST OLEJEM
dr Bruce Fife



Czy wiesz, że płukanie ust olejem pozwala zachować zrównoważony mikrobiom jamy ustnej i zdrowe zęby, ale również uniknąć poważnych dolegliwości? Olej roślinny skutecznie eliminuje bakterie, grzyby i zmiany próchnicze, które są przyczyną chorób ogólnoustrojowych. Z tej książki dowiesz się, jak wykorzystać jego zbawienne działanie. Dzięki tej wywodzącej się z ajurwedy terapii medycyny naturalnej pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Ponieważ olej jest niezastąpiony w usuwaniu toksyn z organizmu! Korzystając z naukowych odkryć, Autor wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała. A także odpowiada na najpopularniejsze pytania o płukanie ust olejem kokosowym. Przez usta do zdrowia!

JAK ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE W 4 TYGODNIE
dr Simone Koch



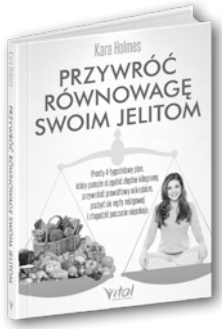
Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie? Co wspólnego ma chroniczny stres ze stanami zapalnymi i wieloma innymi chorobami? W książce znajdziesz 4-tygodniowy plan, który w znaczący sposób poprawi twoje zdrowie. Poznasz zasady diety przeciwzapalnej, opartej na prostych w przygotowaniu daniach, dzięki której zahamujesz powstawaniu chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, a nawet cukrzycy typu 2. Z kolei codzienna aktywność fizyczna i terapia zimnem pozwolą ci wzmocnić odporność, odzyskać energię, zgubić zbędne kilogramy i poprawić przepływ krwi w organizmie. Stosując się do zaleceń Autorki będziesz w stanie pozbyć się trudnych do wykrycia cichych stanów zapalnych, odpowiedzialnych za powstawanie groźnych schorzeń i chorób. Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

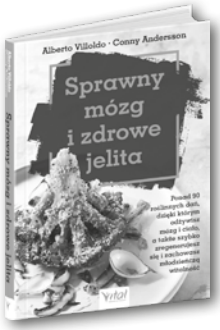
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ SWOIM JELITOM
Kara Holmes



Bolesne wzdęcia, zaparcia, biegunki, mgła mózgowa, tycie – to mogą być objawy zaburzonej równowagi mikrobiomu jelitowego. Autorka tej książki pomoże ci pozbyć się chorób jelit i uzdrowić twój układ pokarmowy. Jak dbać o jelita? Wystarczy, że wypróbujesz zaledwie 4-tygodniowy prosty plan oczyszczania jelit i przywracania w nich równowagi. Dzięki niemu zgubisz zbędne kilogramy, przywrócisz zdrową florę bakteryjną, poprawisz funkcje mózgu, złagodzisz niepokój i pozbędziesz się uciążliwych dolegliwości ze strony układu trawiennego. W książce znajdziesz praktyczne testy samooceny zdrowia jelit, plan przeciwzapalnej diety przyjaznej mikrobiomowi wraz z przepisami, a także probiotyki i suplementy. Zresetuj mikrobiom jelitowy, schudnij i złagodź stany lękowe dzięki łatwym do wdrożenia krokom

SPRAWNY MÓZG I ZDROWE JELITA
Alberto Villoldo, Conny Andersson

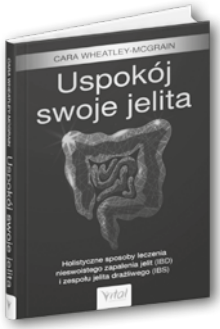


Książka zawiera ponad 90 przepisów na roślinne dania, które wspierają regenerację organizmu i poprawiają funkcjonowanie mózgu. Autorzy przedstawiają dietę bogatą w polifenole i przeciwutleniacze, która pomaga zwalczać choroby przewlekłe i stany zapalne. Praktyczne wskazówki żywieniowe, takie jak stosowanie diety roślinnej i postu przerywanego, są łatwe do wprowadzenia w życie i przynoszą szybkie rezultaty. Książka podkreśla również znaczenie suplementacji witamin i minerałów, aby w pełni wspierać zdrowie jelit, mikrobiomu oraz mózgu. W książce znajdziesz inspirację do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu, z wykorzystaniem ziołolecznictwa oraz roślin leczniczych. To kompleksowy przewodnik po zdrowym odżywianiu, który odmieni twoje podejście do jedzenia i zdrowia dzięki ziołom na odporność oraz medycynie naturalnej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

USPOKÓJ SWOJE JELITA
Cara Wheatley-McGrain



Ten przewodnik stanowi zbiór holistycznych narzędzi po uzdrawianiu jelit i chorób układu pokarmowego, takich jak nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS). Odkryjesz w nim unikalny zestaw praktyk żywieniowych, które pomogą ci zrozumieć, pokochać i uspokoić jelita. Autorka dzieli się sprawdzonymi metodami, prostymi ćwiczeniami i dietą na mikrobiom, aby wyleczyć jelita i pokonać stany zapalne. Przygotujesz pyszne, przyjazne dla jelit posiłki dzięki kreatywnym, prostym przepisom. Włączysz do swojej rutyny codzienne rytuały, takie jak techniki oddechowe i wizualizacje. Będziesz w stanie zmniejszyć wzdęcia, uspokoić problemy jelitowe oraz poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie, oraz zrównoważyć mikrobiom jelitowy. Zdrowe jelita – zdrowe ciało i umysł.

JELITA PRZECIWWIRUSOWE
dr Robynne Chutkan



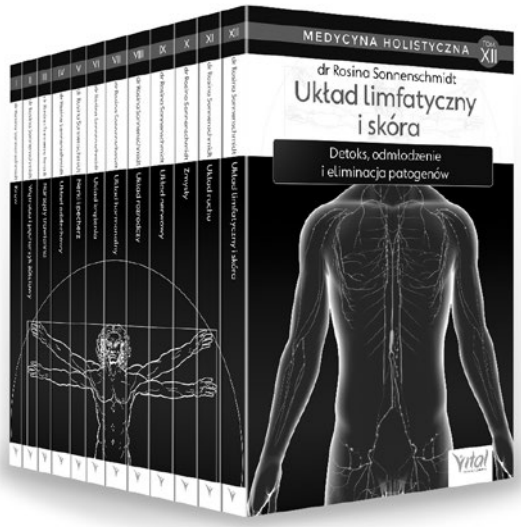
Koronawirusy, wirus grypy, ospy, opryszczki, odry, do tego wirusy wywołujące uciążliwe objawy ze strony układu trawiennego… Każdego dnia jesteśmy atakowani przez dziesiątki mikrobów, które tylko czyhają, aby osłabić nasze zdrowie. Masz oręż, aby z nimi walczyć! To twoje jelita, a w szczególności mikrobiom jelitowy, czyli dobre bakterie, które pracują dla wzmocnienia twojej odporności. Nie musisz robić wiele, aby zachować zdrowie. Wystarczy zastosować prosty i skuteczny plan, który znajdziesz w tej książce. Wprowadzić oczyszczanie jelit i dietę dobrą dla mikrobiomu, która wzmocni też twoją odporność. Do tego warto dołożyć częstsze przebywanie na łonie natury, redukcję stresu, spokojny sen i relaks. Brzmi wspaniale? Nic prostszego. Twoja siła ukryta w jelitach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

SERIA *MEDYCYNA HOLISTYCZNA*
dr Rosina Sonnenschmidt



Tom I **Krew.** Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek
Tom II **Wątroba i pęcherzyk żółciowy.** Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni
Tom III **Narządy trawienne.** Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie
Tom IV **Układ oddechowy.** Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn
Tom V **Nerki i pęcherz.** Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D
Tom VI **Układ krążenia.** Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych
Tom VII **Układ hormonalny.** Równowaga hormonalna i emocjonalna
Tom VIII **Układ rozrodczy.** Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido
Tom IX **Układ nerwowy.** Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna
Tom X **Zmysły.** Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń
Tom XI **Układ ruchu.** Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości
Tom XII **Układ limfatyczny i skóra.** Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

Publikacje o zdrowym odżywianiu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

wydawnictwovital.pl

Dr Steven Lin – australijski dentysta i wykładowca. Absolwent University of Sydney, specjalizuje się w epigenetyce, mikrobiomie i żywieniu. Jest zwolennikiem holistycznego podejścia do zdrowia jamy ustnej i uzębienia. Jego praca kliniczna i wykłady oparte są na rzetelnych badaniach, a osiągnięcia naukowe zostały docenione przez specjalistów medycyny i dietetyki na świecie.

Czy wiesz, że zdrowie zębów zaczyna się… na talerzu?
Poznaj niezwykły wpływ odżywiania na jamę ustną,
mikrobiom jelitowy oraz kondycję całego organizmu.

Autor, w przystępny i poparty najnowszymi badaniami naukowymi sposób, udowadnia, że zdrowe zęby i dziąsła wymagają znacznie więcej niż tylko codziennego szczotkowania. Odkryj konkretne składniki odżywcze wzmacniające szkliwo i minimalizujące stany zapalne, a także produkty, które stopniowo niszczą twoją naturalną florę bakteryjną i zdrowie.

Po przeczytaniu tej książki dowiesz się, jak:

- wzmocnić zęby i dziąsła dzięki odpowiednim składnikom odżywczym,
- odbudować mikrobiom jamy ustnej i jelit,
- zredukować stany zapalne i ryzyko próchnicy,
- poprawić sen, poziom energii i ogólną odporność,
- stworzyć zdrowy plan żywieniowy z gotowymi listami zakupów i przepisami,
- zapobiegać problemom z uzębieniem już od dzieciństwa.

Zdrowe zęby zaczynają się na twoim talerzu!

Patroni:

Inspiracje Klary · SZTUKATER.PL · MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach · hipoalergiczni · Wellnessday.eu kobiecy portal zdrowego stylu życia · Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM · superodżywianie.pl