

dr Bruce Fife

# Płukanie ust olejem

Detoksykacja  
i uzdrawianie ciała  
poprzez usta



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



dr Bruce Fife

# Płukanie ust olejem

Detoksykacja  
i uzdrawianie ciała  
poprzez usta



Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Karolina Bochenek  
Zdjęcie: © abu – iStock.com

Wydanie IV - zmienione  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-546-7

Tytuł oryginału: *Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing*

Copyright © 2008 by Bruce Fife  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form,  
except for brief reviews, without written permission from the publisher.

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013  
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 jakiegokolwiek 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 jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Rozdział 1:</b> Nowy sposób na dobre zdrowie .....	7
<b>Rozdział 2:</b> Bakterie, grzyby i próchnica .....	23
<b>Rozdział 3:</b> Zakażenia jamy ustnej źródłem chorób ogólnoustrojowych .....	43
<b>Rozdział 4:</b> Śmiercionośna stomatologia .....	89
<b>Rozdział 5:</b> Cud płukania ust olejem .....	119
<b>Rozdział 6:</b> Płukanie ust olejem w praktyce .....	149
<b>Rozdział 7:</b> Terapia płukania ust olejem doktora Fife'a ....	165
<b>Aneks I:</b> Mity i błędne wyobrażenia na temat płukania ust olejem .....	227
<b>Aneks II:</b> Bibliografia .....	235
<i>Przypisy</i> .....	237
<i>O Autorze</i> .....	250

*Nowa prawda jest nowym kierunkiem, pociągającym za sobą zdolność dostrzeżenia tego, czego wcześniej nie widzieliśmy – rzeczy niezauważalnych dla tych, którzy nie poznali tej nowej prawdy.*

– lekarz stomatolog Weston A. Price

# Nowy sposób na dobre zdrowie

### **„Płukanie ust olejem przywróciło mnie do życia”**

Wziąć do ust łyżkę oleju roślinnego i płukać nim usta? Tara nie mogła w to uwierzyć. Jak to możliwe, że ssanie oleju poprawia stan zdrowia? Wszelkie wątpliwości zostały rozwiane, gdy tylko rozpoczęła tę niezwykłą terapię.

„Zaczęłam ssać olej siedem miesięcy temu” – relacjonuje Tara z Melbourne, w Australii, w poście na stronie [www.earthclinic.com](http://www.earthclinic.com). – Cierpiałam na zespół przewlekłego zmęczenia przez 14 lat... Ciągle byłam przykuta do łóżka i miałam ograniczoną mobilność”.

Przewlekłe zmęczenie było tylko jednym z wielu problemów Tary, która cierpiała również na fibromialgię. „Byłam ciągle obolała i miałam myśli samobójcze” – pisze. – „Z trudem poruszałam językiem i nie mogłam chodzić. Byłam bardzo chora. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś tak okropnego”.

Dzięki płukaniu ust olejem Tara codziennie zauważała znaczącą poprawę zdrowia. „Kontynuowałam płukanie i stopniowo, z dnia na dzień, zachodziły korzystne zmiany, a po kilku tygodniach odzyskałam dobre zdrowie... Mam lepszą kondycję, jestem dużo bardziej aktywna i szybciej się

regeneruję. Przez wiele lat byłam w bardzo kiepskim stanie, a płukanie ust olejem przywróciło mnie do życia. Pomogło mi również uporać się z problemami skórnymi, z którymi nie mogłam dać sobie rady w żaden inny sposób... Ta metoda odmieniła moje życie!”. W ciągu zaledwie kilku tygodni Tara pokonała dwie przewlekłe choroby, które – zdaniem lekarzy – były nieuleczalne.

„To najlepsza terapia, jaką znam” – twierdzi Lee z West Bountiful w stanie Utah, w swoim poście na stronie [www.earthclinic.com](http://www.earthclinic.com). „Razem z żoną płuczemy usta olejem już od miesiąca i trzech dni. Zmiany są oszałamiające! Doświadczenie tak wielu znaczących zmian w ciele przekonało mnie co do niezwyklej skuteczności tej terapii. Jestem znacznie spokojniejszy, mój organizm o wiele lepiej radzi sobie z trawieniem i wypróżnianiem, dobrze sypiam, zniknęło również napięcie mięśni. Mam 65 lat, moje zęby są teraz znacznie mocniej osadzone w dziąsłach i mam wrażenie, że całe moje ciało odmłodziło”.

Lee jest przekonany co do skuteczności tej prostej terapii: „Głupotą byłoby nie zapoznać się z tą metodą i nie wypróbować jej choćby przez miesiąc”.

Czy miesiąc wystarczy do wyleczenia przewlekłych dolegliwości, z którymi zmagamy się nawet przez kilka lat? Tak stało się w przypadku Tary i Lee. Inne osoby, które wypróbowały tę metodę, również zgodzą się co do tego, że jeden lub dwa miesiące wystarczą do osiągnięcia znaczących, korzystnych rezultatów.

„Mimo młodego wieku cierpiałam na artretyczne bóle stawów ramion, bioder, kolan, stóp i szyi” – wyznaje Catalina z Puerto Vallarta w Meksyku w swoim poście na [www.earthclinic.com](http://www.earthclinic.com) – „Po dwóch miesiącach płukania ust olejem wszelkie moje bóle minęły i nie powracają już od pół roku. Ustąpiło również rogowacenie mieszkowe



(przewlekła choroba skóry), moja skóra jest bardziej miękka, a zmarszczki na twarzy znacznie się zmniejszyły. Mam bielsze zęby, mój język jest czystszy i różowy, dziąsła są zdrowe, a ciemne wory pod oczami znacznie się zmniejszyły. Moje włosy już tak nie siwieją. Tak, to prawda! Razem z mężem zauważyliśmy, że mam połowę mniej siwych włosów niż wcześniej – odzyskują swój naturalny, brązowy kolor”.

Podobnie jak Lee, Catalina również czuje się młodziej. „Sypiam lepiej, mam więcej energii i moje ogólne samopoczucie jest znacznie lepsze. Wiem, że to brzmi niewiarygodnie, ale po dziewięciu miesiącach płukania ust olejem nie można tego przypisać efektowi placebo. To naprawdę działa. Już zawsze będę ssać olej”. Catalina zgadza się z Lee: „Stosujcie tę terapię przez co najmniej miesiąc, a na pewno osiągniecie korzystne rezultaty”.

Wygląda na to, że płukanie ust olejem przywróciło do życia nie tylko Tarę, ale też Lee i Catalinę.

## **Jak to możliwe?**

Zmiany opisane przez Tarę, Lee i Catalinę wydają się niewiarygodne. Jako lekarz byłem nastawiony do tego bardzo sceptycznie. Gdy po raz pierwszy usłyszałem o tej metodzie, podobnie jak wielu innych ludzi, uznałem ją za zbyt prostą, by mogła mieć jakiegokolwiek znaczenie dla zdrowia. Ssanie oleju miałoby wyleczyć ludzi z artretyzmu lub zespołu przewlekłego zmęczenia? Nie mogłem w to uwierzyć. Większość ludzi stosujących tę metodę korzystało z oleju słonecznikowego, który nie posiada żadnych specjalnych właściwości leczniczych. Byłem więc o krok od tego, by odrzucić tę terapię, nawet się w nią nie zagłębiając.

Przez kilka kolejnych miesięcy wciąż jednak spotykałem się z tym zagadnieniem i relacjami wielu ludzi, co w końcu zaczęło mnie zastanawiać. Relacje te brzmiały szczerze i przekonująco. Były to historie z pierwszej ręki, a nie opowieści o tym, jak wyleczył się brat najlepszego przyjaciela siostry. Jestem bardzo sceptyczny wobec tak zwanych „cudownych terapii” i kwestionuję wszystkie niesprawdzone metody uzdrawiania – zwłaszcza te, które przynależą do obszaru medycyny naturalnej. Spotkałem się z wieloma „naturalnymi” terapiami, które okazywały się zupełnie bezużyteczne. Zwykle zalecane były przez firmy, których celem było opróżnienie kieszeni klientów i wypełnienie własnych. Początkowo wydawało mi się, że płukanie ust olejem należy do tej kategorii. Zdecydowałem się jednak przyjrzeć tej metodzie ze względu na to, iż nieustannie spotykałem ludzi dowodzących jej skuteczności.

Znalazłem kilka stron internetowych opisujących tę technikę oraz przedstawiających liczne relacje, podobne do tych, które zamieściłem wcześniej. Nie mogłem jednak znaleźć żadnych, bardziej formalnych informacji. Byłem pozytywnie zaskoczony faktem, że żadna z tych stron internetowych nie zajmowała się sprzedażą jakichkolwiek produktów związanych z proponowaną przez nich terapią. Nie kierowały się zyskiem, lecz miały cele edukacyjne. Większość nowych terapii i produktów ma jakieś powiązania komercyjne. Miło było przekonać się, że tak nie jest w tym przypadku.

Płukanie ust olejem, jak się dowiedziałem, nie było nowym pomysłem ani sprytnym chwytem marketingowym. Wywodzi się z medycyny ajurwedyjskiej i stosowane jest już od wielu pokoleń. Ostatnimi laty zyskało na popularności dzięki wkładowi dr. med. F. Karacha. Dr Karach udoskonalił tę technikę i stosuje ją w swojej praktyce lekarskiej, osiągając niezwykle rezultaty. Wygłosił wykład na temat tej

metody na Ukrainie, wzbudzając szerokie zainteresowanie – zwłaszcza w Indiach, gdzie medycyna ajurwedyjska cieszy się ogromną popularnością.

Zapoznając się z zebrany przez siebie materiałem, szybko uświadomiłem sobie, że istnieje bardzo logiczne i naukowe uzasadnienie niezwykle, uzdrawiających rezultatów ssania oleju. Inni jednak wydawali się tego nie dostrzegać. Wszelkie próby wyjaśnienia sposobu działania tej metody nie brzmiały dla mnie wiarygodnie. Wyjaśniano, iż za pomocą żyły znajdującej się pod językiem, organizm pozbywa się toksyn. Tłumaczono też, że organizm wchłania nienasycone kwasy tłuszczowe z oleju oraz twierdzono, że olej aktywuje specjalny, odtruwający enzym w ślinie, równoważy czakry i przepływ energii w ciele i tym podobne. Nikt tak naprawdę nie wiedział dlaczego, ani w jaki sposób, metoda ta działa, więc każdy usiłował znaleźć wyjaśnienie zgodne z posiadaną przez siebie wiedzą. Zdziwił mnie fakt, iż nikt nie wspominał jeszcze o tym, co wydało mi się najbardziej oczywiste.

## **Jama ustna jest zwierciadłem ciała**

Parę lat temu napisałem książkę na temat korzyści zdrowotnych spożywania oleju kokosowego (*Cud oleju kokosowego*). Poszukując materiałów do tej książki odkryłem klucz do rozwikłania tajemnicy płukania ust olejem. Istnieje wiele badań, opublikowanych w czasopismach medycznych i dentystycznych, opisujących związek pomiędzy zdrowiem jamy ustnej a chorobami ogólnoustrojowymi. Dokonałem ich dogłębnej analizy, znajdując setki dowodów na skuteczność terapeutyczną ssania oleju.

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Jama ustna natomiast jest zwierciadłem ciała. Spoglądając w usta mo-

żemy zdobyć mnóstwo informacji na temat zdrowia danej osoby. Próchnica, spuchnięte i objęte stanem zapalnym dziąsła, nieświeży oddech, przebarwienia języka, cofanie się i krwawienie dziąseł, pożółkłe zęby, płytka i kamień nazębny, plomby, brakujące zęby itd. – wszystko to odzwierciedla stan zdrowia jednostki. Jama ustna jest częścią układu pokarmowego. Spoglądając w usta możemy zobaczyć, w jakim stanie jest cały układ pokarmowy. Jeśli jama ustna jest zdrowa, jelita również, lecz jeśli twoje zęby i dziąsła są w kiepskim stanie, oznacza to, że twoje ciało także jest chore. W jamie ustnej znajdują się dowody na istnienie takich chorób ogólnoustrojowych jak: cukrzyca, odra, białaczka, syfilis, AIDS, bulimia, rak, zespół jelita drażliwego, zgaga i inne dolegliwości.<sup>1</sup>

Bakterie i inne mikroorganizmy zamieszkujące jamę ustną wpływają na nasze zdrowie, i odwrotnie. Stany chorobowe oddziałują na bakterie rozmnażające się w nabłonku jamy ustnej, na języku i w gardle. Jesteśmy w stanie, na przykład, wykryć wczesne stadia raka na podstawie obecności tych bakterii. U niektórych ludzi w jamie ustnej bytują bardziej szkodliwe bakterie niż u innych. Jeśli organizmy te przedostaną się do krwiobiegu, mogą siał spustoszenie w całym ciele.

Zdawałem sobie sprawę z tego, że bakterie wywołujące infekcje jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu i wywołać stany zapalne w innych częściach ciała. Istnieje wiele badań potwierdzających to zjawisko. Chciałem dowiedzieć się natomiast, w jaki sposób bakterie te są w stanie wywołać artretyzm, zespół przewlekłego zmęczenia, cukrzycę i inne dolegliwości zdrowotne, które – zdaniem wielu ludzi – ustępują dzięki płukaniu ust olejem.

Metoda ta wydaje się być doskonałą terapią służącą poprawie ogólnego stanu zdrowia. Olej wchłania lub „wycią-

ga” (z ang. *pull*, stąd *oil pulling* – przyp. tłum.) chorobotwórcze bakterie i wydzielane przez nie toksyny z zębów i dziąseł, oczyszczając jamę ustną znacznie skuteczniej niż szczoteczka do zębów lub płyny przeciwbakteryjne. Istnieje niezliczona ilość przypadków świadczących o wysokiej skuteczności tej metody w wybielaniu zębów, usuwaniu płytki nazębnej, łagodzeniu stanów zapalnych dziąseł oraz w poprawie zdrowia jamy ustnej. Jeśli jama ustna jest zwierciadłem ogólnego stanu zdrowia organizmu, to płukanie ust olejem może mieć wpływ na zdrowie całego ciała.

Kolejnym argumentem przemawiającym za skutecznością tej terapii jest dorobek lekarza stomatologii Josepha Phillipsa, periodonty z Osseo w stanie Wisconsin. Ponad 60 lat temu dr Phillips opracował technikę „wyciągania” infekcji i zarazków z jamy ustnej za pomocą zupełnie innej metody niż płukanie ust olejem, lecz osiągając przy tym bardzo podobne rezultaty. Jego metoda, zwana *Phillips Blotting Technique* (z ang. technika pędzlowania Phillipsa), jest stosowana po dziś dzień. Udowodniono, że eliminuje ona nieświeży oddech, próchnicę, płytkę nazębną, kamień i choroby dziąseł. „Wyciąga” z jamy ustnej szkodliwe bakterie i toksyny, będące przyczyną powstawania infekcji. Nielezione infekcje jamy ustnej mogą rozprzestrzenić się do innych części ciała, wywołując w nich stany zapalne i doprowadzając do rozwinięcia się chorób przewlekłych. *Phillips Blotting Technique* wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie jamy ustnej, ale także na problemy ogólnoustrojowe, takie jak artretyzm i stany zapalne skóry.

Technika ta wymaga użycia specjalnej szczoteczki, która przypomina normalną szczoteczkę do zębów, lecz posiada znacznie gęściej ułożone włókna i ma nieco inne zastosowanie. Zębów nie szczotkuje się, ale „pędzluje” niczym pędzlem malarskim. Dzięki zjawiskom kapilarnym, bak-

terie tworzące płytkę nazębną zostają ściągnięte z zębów i dźwięś przez włókna szczoteczki.

Osoby, które wypróbowały tę technikę zgłaszają całkowite ustąpienie chorób dźwięś i próchnicy. Chociaż technika ta służy głównie higienie jamy ustnej – i doskonale spełnia tę rolę – dzięki usuwaniu chorobotwórczych bakterii z ust, sprzyja wyleczeniu wielu innych problemów zdrowotnych.

Zdumiało mnie podobieństwo wspomianej techniki do płukania ust olejem. Obydwe są bardzo skuteczne w przypadku usuwania szkodliwych bakterii z jamy ustnej oraz poprawy jej stanu zdrowia, a także przyczyniają się do uzdrowienia problemów zdrowotnych całego organizmu. Ssanie oleju ma jednak kilka dodatkowych zalet: nie musisz kupować ani stosować specjalnej szczoteczki, możesz ssać olej w dowolnym momencie i w dowolnym miejscu, a metoda ta jest znacznie bardziej dokładna. Nie jesteś w stanie dotrzeć szczoteczką do najróżniejszych zakamarków jamy ustnej. W trakcie płukania olej omywa powierzchnię wszystkich zębów, całą powierzchnię dźwięś i innych tkanek miękkich jamy ustnej, dzięki czemu ma bardziej gruntowne działanie oczyszczające.

## **Proste lekarstwo**

W przeciwieństwie do większości form leczenia, płukanie ust olejem jest bardzo proste, zupełnie nieszkodliwe i tanie. Jedynym kosztem jaki ponosisz jest zakup oleju roślinnego, który jest tańszy od preparatów witaminowych. A jednak jest to jedna z najbardziej skutecznych metod leczenia jakie znam. Jako dietetyk i naturopata zapoznałem się z wieloma formami leczenia. Po zbadaniu tej metody i samodzielnym jej zastosowaniu, mogę powiedzieć, że jest najlepsza ze wszystkich, znanych mi terapii naturalnych.

Jednym z najbardziej imponujących faktów związanych z tą techniką jest ogromna ilość przypadków potwierdzających skuteczność jej działania. To bardzo ważne. Kilka pozytywnych opinii można jeszcze wytłumaczyć efektem placebo lub myśleniem życzeniowym, ale tych relacji jest zbyt wiele, by można było je zignorować. Mają one ogromne znaczenie – nie mamy tu do czynienia z masową histerią ani tryumfem ducha nad materią.

Najbardziej oczywistym rezultatem płukania ust olejem jest poprawa zdrowia jamy ustnej. Zęby stają się bielsze, dziąsła bardziej różowe i zdrowsze, a oddech świeższy. Już samo to sprawia, że metoda ta jest godna uwagi. Ale na tym nie koniec. Wiele problemów zdrowotnych, łącznie z tymi, na które medycyna nie odnalazła jeszcze lekarstwa, również ustępuje – częściowo lub całkowicie. Płukanie olejem może pomóc w przypadku wszelkich dolegliwości lub chorób przewlekłych.

Oto lista niektórych najczęściej występujących problemów zdrowotnych, które ustępują – zgodnie z relacjami wielu ludzi – po zastosowaniu tej metody:

Alergie	Krwawiące dziąsła
Artretyzm	Migreny
Astma	Nadciśnienie
Bezsennaść	Nieświeży oddech
Bóle pleców i szyi	Próchnica
Choroba Leśniowskiego- -Crohna	Ropień okołozębowy
Choroba przyzębia	Trądzik
Cukrzyca	Wrzody żołądka
Egzema	Zapalenie okrężnicy
Gromadzenie się śluzu	Zapalenie oskrzeli
Hemoroidy	Zapalenie skóry
	Zapalenie zatok

Zatwardzenie	Zespół przewlekłego
Zespół napięcia	zmęczenia
przedmiesiączkowego	

Badania medyczne wskazują, że – oprócz wymienionych powyżej dolegliwości – następujące choroby mogą być ściśle powiązane ze stanem zdrowia jamy ustnej i mogą również ustępować pod wpływem tej terapii:

Bezpłodność	Przedwczesne porody
Choroba Pageta	Rak
Choroby krwi	Ropień mózgu
Choroby nerek	Rozedma płuc
Choroby neurologiczne	Stan przedrzucawkowy
Choroby pęcherzyka żółciowego	Udar
Choroby serca	Wiele rodzajów chorób
Choroby wątroby	zakaźnych
Dna	Zapalenie opon mózgowych
Epizody psychiatryczne	Zapalenie płuc
Hiperglikemia	Zespół ostrej niewydolności
Kwasica	oddechowej
Miażdżyca	Zespół wstrząsu toksycznego
Osteoporoza	

W zasadzie wszystkie części ciała mogą ucierpieć z powodu złego stanu zdrowia jamy ustnej oraz pod wpływem żyjących tam mikroorganizmów.

## **Nowa terapia: płukanie ust olejem**

Podczas swoich poszukiwań znalazłem wiele eksperymentów naukowych nawiązujących do ssania oleju, które



wywarły na mnie spore wrażenie. Choć istnieje niewiele opracowań badawczych na temat samego płukania ust olejem, setki badań udowadniają istnienie związku pomiędzy zdrowiem jamy ustnej a chorobami ogólnoustrojowymi i przewlekłymi. Posiadamy zatem solidne podstawy naukowe, stanowiące wyjaśnienie pozytywnych rezultatów płynących z zastosowania tej terapii.

Podjąłem się wypróbowania tej metody na sobie, korzystając z oleju kokosowego\*. W celu uzyskania jak najszybszych rezultatów, płukałem usta trzy razy dziennie, przed posiłkiem. Uzyskałem niemal natychmiastowe efekty, których się w ogóle nie spodziewałem. Z moich zatok zaczęło spływać bardzo dużo śluzu, a gardło ochryzło, co doprowadziło do zapalenia krtani. Na początku myślałem, że zachorowałem na grypę, jednak od ponad ośmiu lat ani razu się nawet nie przeziębilem, a nikt z mojego otoczenia w pracy ani w domu nie chorował. Dziwne było to, że wcale nie czułem się chory. Mój poziom energii był normalny, dobrze spałem i nie dokuczały mi żadne bóle, zwykle towarzyszące grypie. Wkrótce uświadomiłem sobie, że nie była to grypa, ale reakcja oczyszczająca, związana z płukaniem ust olejem. Przeczytałem relacje innych ludzi, którzy doświadczyli kryzysów ozdrowieńczych na początku stosowania tej terapii. Napotkałem nawet na przypadek mężczyzny, który miał takie same objawy jak ja, co ostatecznie mnie przekonało. Po kilku dniach objawy ustąpiły. Od czasu do czasu pojawiały się kolejne. Przez jeden dzień bolał mnie ząb, a następnego dnia ból całkowicie ustępował. Kilka dni później zaczął mnie boleć inny ząb, po czym następnego dnia dolegliwości znów minęły. Czasem dostawałem ataków kaszlu i odkaszli-

---

\* O zaletach oleju kokosowego dr Bruce Fife pisze w wielu swoich książkach. Można je kupić w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

wałem śluz. Moje ciało oczyszczało się, pozbywając się zanieczyszczeń.

Bardzo mnie to zaintrygowało, ponieważ zastosowałem już wiele programów „oczyszczających”. Muszę przyznać, że płukanie ust olejem daje co najmniej równie korzystne efekty, przy czym wymaga zdecydowanie mniej wysiłku. Metoda ta jest znacznie mniej kłopotliwa niż trzytygodniowa głodówka o samej wodzie. Moja jama ustna była zdecydowanie czystsza i wyglądała lepiej, zęby były bielsze, język miał zdrowy, różowy kolor, a oddech był świeższy.

Najbardziej zauważalne zmiany zaszyły na mojej twarzy. Przez ostatnie trzydzieści lat zmagalem się z ciągłym zapaleniem skóry. Po raz pierwszy pojawiło się, gdy uczyłem się w college’u. Na twarzy i klatce piersiowej od czasu do czasu pojawiała się czerwona wysypka. Skóra łuszczyła się i schodziła. Towarzyszyło temu swędzenie, a nawet ból. Stan zapalny był czasem tak poważny, że skóra pękała i wyciekała z niej ropa. Konsultowałem się z kilkoma dermatologami, ale żaden z nich nie wiedział co się ze mną dzieje i nie wykazał wielkiego zainteresowania, zalecając mi jedynie stosowanie kremów z kortyzonem dla złagodzenia objawów.

Po wielu latach dolegliwość ta stała się jeszcze bardziej uciążliwa i pojawiała się coraz częściej. Doszło do tego, że prawie cały czas moja twarz i klatka piersiowa były dotknięte stanem zapalnym, przy czym jednego dnia był on bardziej dotkliwy, a innego mniej. Wypróbowałem wszystkich kremów, balsamów, lekarstw, suplementów dietetycznych i ziół, jakie tylko mogłem, ale nie uzyskałem żadnych rezultatów. Zbadałem się nawet na alergię i nietolerancje pokarmowe – nie znalazłem jednak rozwiązania swoich problemów.

Zacząłem bardziej dbać o zdrowie i zainteresowałem się zdrowym odżywianiem i metodami naturalnymi. Całkowicie zmieniłem swoją dietę. Zajęło mi to kilka lat, ale wraz z wpro-

wadzeniem kolejnych zmian, coraz bardziej poprawiał się wygląd mojej skóry. Stan zapalny ustępował i wysypka pojawiała się coraz rzadziej. Nastąpiła znaczna, lecz nie całkowita poprawa. Przeszedłem kilka programów oczyszczających, łącznie z wieloma głódówkami na wodzie i sokach. Niektóre trwały nawet trzydzieści dni, ale nie rozwiązały one mojego problemu. Skóra nadal był zaczerwieniona i łuszczyła się.

Zauważyłem, że wysypka powracała, gdy mój układ odpornościowy był obciążony nadmiernym stresem, infekcjami lub spożywaniem zbyt dużej ilości cukru. W podobny sposób działały pewne substancje chemiczne, zwłaszcza glutaminian sodu. Zawsze, gdy udawałem się do restauracji mogłem stwierdzić, czy stosują tam tę substancję, ponieważ po kilku godzinach od zjedzenia posiłku na mojej twarzy pojawiała się okropna, swędząca wysypka, która ustępowała dopiero po kilku dniach.

Już pierwszego dnia ssania oleju wysypka na twarzy całkowicie zniknęła i nigdy więcej już się nie pojawiła, nawet gdy objadałem się w święta Bożego Narodzenia i spożywałem więcej cukru niż zwykle. To było niesamowite! Płukanie ust olejem pomogło mi bardziej niż wszelkie inne metody oczyszczania organizmu, łącznie z długimi głódówkami. Myślę teraz, że wysypka była spowodowana przez bakterie bytujące w mojej jamie ustnej. Gdy układ odpornościowy był przeciążony, bakterie rozmnażały się. Reakcję skórą wywoływały prawdopodobnie toksyny wydzielane przez te bakterie. Wiem, że płukanie ust olejem pomogło mi i jestem przekonany, że jest to jedna z najbardziej skutecznych, naturalnych metod poprawy zdrowia.

Ale to nie koniec niezwykłych rezultatów, jakie uzyskałem. Przez całe życie cierpiełem na zaawansowany łupież. Nie mam tu na myśli występowania łusek łupieżu, ale schodzenia dużych płatów skóry głowy. Wypróbowałem różnych

rzeczy, ale nic nie pomagało. Jedyne co mogłem zrobić, to próbować uzyskać nad tym jakąś kontrolę poprzez zastosowanie szamponów leczniczych. Zwykle szampony i mydła były beзуżyteczne. Potrzebowałem specjalnych szamponów z lekarstwem przeciwłupieżowym. Gdy odkryłem korzyści ze stosowania oleju kokosowego, zastąpiłem nim te szampony. Wmasowywałem olej w skórę głowy, czekałem kilka minut aż się wchłonie, a następnie spłukiwałem za pomocą zwykłego mydła. Musiałem regularnie stosować olej kokosowy lub szampony lecznicze, by uniknąć kolejnego ataku łupieżu. Jeśli zrobiłem sobie przerwę, choćby na tydzień, łupież powracał, z całą swoją zaciekłością. Ponieważ płukanie ust olejem wyleczyło moją skórę twarzy, zacząłem się zastanawiać, czy pomogłoby mi również zwalczyć chroniczny łupież. Aby się o tym przekonać, przestałem stosować olej kokosowy i umyłem głowę za pomocą zwykłego mydła. Wcześniej łupież wróciłby po około tygodniu. Minął tydzień i nie pojawiły się żadne objawy łupieżu. Po dwóch tygodniach – też nic. Byłem zachwycony! Po trzech tygodniach nie miałem prawie żadnych objawów łupieżu. Nigdy wcześniej nie udało mi się uzyskać takiego efektu bez pomocy oleju kokosowego lub szamponów leczniczych! Przyczyną łupieżu jest drożdżak (*Malassezia globosa*), który żyje na skórze i występuje w pewnym stopniu nawet u dziewięćdziesięciu procent społeczeństwa. Stopień zaawansowania łupieżu zależy od różnych czynników, takich jak sprawność układu odpornościowego oraz dieta. Przeciwgrzybiczne szampony lecznicze mogą pomóc w kontrolowaniu tej przypadłości. Okazuje się, że płukanie ust olejem również przynosi doskonałe efekty!

Wydarzyło się coś jeszcze innego. Brodawka, którą miałem na twarzy przez co najmniej dwadzieścia lat, nagle zniknęła. Przyczyną brodawek jest wirus brodawczaka

ludzkiego. Najwyraźniej płukanie ust olejem pełni rolę „odkurzacza”, który usuwa wirusy, bakterie i grzyby z naszego ciała. Niektórzy praktycy wierzą, że większość chorób wywołanych jest infekcjami. Jeśli tak jest, to płukanie ust olejem jest potencjalnie najbardziej skuteczną, naturalną metodą uzdrawiania.

Kontynuowałem więc swoje poszukiwania, eksperymentowałem i opowiadałem wszystkim o tej technice. Z czasem zacząłem ją stosować zgodnie ze wskazówkami dr. Karacha (wspomnianego wcześniej w tym rozdziale), korzystając z tego, czego się nauczyłem. Wprowadzając udoskonalenia i poprawki, stworzyłem bardziej złożoną metodę oczyszczania organizmu, którą nazwałem „Terapią płukania ust olejem dr. Fife’a”. Niniejsza książka nie dotyczy zatem jedynie ssania oleju, lecz jest podręcznikiem całościowego programu leczniczego, opierającego się na tej metodzie.





**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Stan jamy ustnej wpływa na zdrowie całego organizmu. Choć może Ci się to wydawać niesamowite, wiele poważnych chorób ogólnoustrojowych rozpoczyna się od niepozornych zmian próchnicznych czy pojawienia się kamienia nazębnego.

Na szczęście możesz już dzisiaj im zapobiegać dzięki kuracji tak prostej, że aż trudno uwierzyć. Wystarczy, że zaczniesz płukać usta olejem!

Dzięki tej wywodzącej się z Ajurwedy metodzie, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor doradza, jaki olej wybrać oraz odpowiada na najpopularniejsze pytania dotyczące tego prostego w wykorzystaniu i taniego panaceum. Korzystając z naukowych odkryć udowadnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Rzetelność zawartych w książce porad gwarantuje osoba autora. Dr Bruce Fife od lat zgłębia naturalne metody uzdrawiania i dzieli się swoim doświadczeniem w publikacjach błyskawicznie zyskujących status bestsellerów.

**Piękny uśmiech – zdrowe ciało!**



Patroni:

**NATURA I TY**

**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CELNIK • ZDROWIE • NATURA

Zdrowe odżywianie  
[www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)



**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM