

## **CHOROBY JAMY USTNEJ**

Zdarzają się każdemu z nas i są na ogół bardzo nieprzyjemne. Objawiają się bowiem bólem, pieczeniem, swędzeniem, obrzękami, co zdecydowanie zmniejsza komfort życia, a zwłaszcza przyjemność, jaka wiąże się z jedzeniem. Objawom może towarzyszyć przykry zapach z ust.

Tym dolegliwościom powinniśmy przede wszystkim zapobiegać, stosując odpowiednią dietę oraz jej suplementy, a także dbając o higienę jamy ustnej. Warto też przeprowadzić oczyszczenie organizmu i podnieść jego odporność. W żadnym razie nie możemy lekceważyć objawów, bo to co dzieje się w naszych ustach, często sygnalizuje o występowaniu innych zaburzeń lub nawet je wywołuje.

### **STANY ZAPALNE ŚLUZÓWKI**

To na ogół efekt niedostatecznej higieny, ale przyczyniają się do nich także urazy i wysuszenie śluzówki, występujące najczęściej u ludzi starszych. Śluzówka atakowana jest wówczas przez wirusy i bakterie. Występowaniu stanów zapalnych sprzyjają także niedobory witamin B i C oraz żelaza, nadmiar słodczy i tłustych smażonych potraw, palenie, kamień nazębny, nieleczone zęby, źle dopasowane protezy.

### **UBYTKI W ŚLUZÓWCE**

Małe ranki w śluzówce jamy ustnej są często skutkiem zażywania leków, które niszczą naturalną florę bakteryjną jelit. Wtedy ścianki jelit wchłaniają zarodniki beztlenowców, które z czasem wraz z krwią przedostają się do stawów, co może prowadzić do artretyzmu.

### **ZAPALENIE DZIAŚEŁ**

Powstaje z podobnych przyczyn jak inne stany zapalne. Mogą mu towarzyszyć gorączka, ślinotok i ostry ból.

### **OPRYSZCZKOWE ZAPALENIE DZIAŚEŁ I JAMY USTNEJ**

Spowodowane wirusem opryszczki występuje u dzieci i dorosłych. Objawia się pęcherzykami wypełnionymi płynem na wargach, w kącikach ust i na podniebieniu. Po pęknięciu pęcherzyków pozostają bolesne ranki, a na języku szary nalot. Pojawiają się też gorączka i brak apetytu. Wzmocnienie odporności zapobiegnie nawrotom.

## PLEŚNIAWKI

Są chorobą całego organizmu, która pojawia się, gdy siły odpornościowe zostaną osłabione. Przyczyną pojawienia się pleśniawek jest na ogół zakłócenie równowagi bakteryjnej w jelitach, które sprzyja zakażeniom grzybiczym. Aby wyleczyć pleśniawki, musimy przede wszystkim zadbać o jelita. U kobiet w ciąży pleśniawki bywają objawem niedoborów hemoglobiny we krwi. Potrzebne są im wtedy preparaty zawierające żelazo i magnez. Występowaniu pleśniawek sprzyjają także częste kuracje antybiotykowe oraz cukrzyca.

## NIEPOKOJĄCE ZMIANY W JAMIE USTNEJ

Grube białe plamy na języku i błonie śluzowej policzków lub długo gojące się rany w jamie ustnej mogą być objawem stanu przedrakowego. Powinniśmy w takich przypadkach skonsultować się z lekarzem.

## NIEPRZYJEMNY ZAPACH Z UST

Jego przyczyny są na ogół niegroźne, tylko w pojedynczych przypadkach może być objawem poważniejszej choroby. Na ogół jest skutkiem niedokładnego mycia zębów, dziąseł i języka, schorzeń stomatologicznych, stanów zapalnych jamy ustnej, gardła i zatok, rzadziej chorób układu pokarmowego. Pomaga płukanie ust płynami przeciwbakteryjnymi.

**Terapia:** Generalną zasadą przy chorobach jamy ustnej jest oczyszczenie organizmu z toksyn. Możemy to zrobić za pomocą: **Herbaty antylipidowej** (1 saszetkę zalać szklanką wody o temp. 80 st. C; po 15 min saszetkę wyjąć; napar podzielić na 4–5 części, pić między posiłkami, dolewając wody do pełnej szklanki) lub **Podwójnej celulozy** (3x dziennie po 1 tabletkę na pół godziny przed jedzeniem). W przypadku pleśniawek zalecane jest stosowanie przez kilka miesięcy **Digestu** (1x dziennie po 2 tabletki po jedzeniu). Następnie uzupełniamy brakujące mikroelementy

### Uwaga!

**Podwójnej celulozy** nie mogą stosować kobiety w ciąży.

i witaminy, których brak może być przyczyną schorzenia. Zalecane preparaty: **Biowapń do ssania** (2x dziennie po 1 tabletkę do ustąpienia zmian), **Propolis** (6–10x dziennie po 1 tabletkę, która należy dokładnie ssać i nie popijać), **Biocynk** (2x dziennie po 2 kapsułki po południu i wieczorem).