

# ČISTENIE ÚSTNEJ DUTINY

## Džihvá dhautí (čistenie jazyka)

Povlaky na jazyku zabraňujú správne vnímať a hodnotiť chuť potravy a keďže signály z chuťových receptorov vplývajú na všetky tráviace ústroje, zhoršuje sa schopnosť vyberať si potravu prirodzeným inštinktom. Čistenie jazyka sa má robiť predovšetkým ráno, keď na jazyku býva najviac povlakov.

Kávovú lyžičku otoč hore dnom a jej okrajom stiahni povlaky z celého jazyka. Jazyk bez povlakov je prejavom zdravia. Na trhu sa objavila škrabka na jazyk, prúžok plechu z nehrdzavejúcej ocele. Škrabku si môžeš vyrobiť aj sám z plastu. Z tvrdej fólie o hrúbke približne 0,5 mm odrež prúžok 15x150 mm a máš škrabku hotovú. Uchop ju za konce, ohni do oblúčka a niekoľkými ťahmi zoškrabneš povlaky z celého povrchu jazyka.

## Džihvá bandha (automasáž hltana)

V hltane si najčastejšie uvedomujeme mandle. Sú uložené v pletencoch križiacich sa svalov používaných na žuvanie. V týchto svaloch sú uložené aj cievy zásobujúce mandle krvou. Intenzívne žuvanie najmä tuhej stravy veľmi správne prekrvuje mandle. Žiaľ, prevaha mäkkých jedál v našej strave spôsobuje, že tieto svaly človek zriedkakedy používa naplno. Keď sa potom od infikovaných mandlí zapália aj spomenuté svaly, stlačené cievy nedostatočne zásobujú mandle krvou práve v čase, keď by to najväčšmi potrebovali. Situácia sa ešte zhorší, ak v dôsledku chronickej infekcie dôjde k rozmnoženiu bielkovinového väziva v tkanive a cievy sa ešte väčšmi priškrtia. Tkanivá sa stanú náchylnejšími na infekciu. Z uvedeného možno odvodiť, že najlepšou prevenciou je zabezpečiť dobré zásobovanie mandlí krvou, a to precvičovaním hltanových svalov.

Povrch jazyka pritlač po celej dĺžke k hornej klenbe, pričom dbaj o prítlak v zadnej časti. Tým sa jazyk posunie mierne dozadu. Potom čo najširšie otvor ústa, čím sa vytvorí silný ťah za uzdičku (frenulum) jazyka. Dôležité je, aby si pritom pociťoval

ťah za dno ústia hltana, za hornú časť krku aj z uší. Opakuj aspoň 3-krát s výdržou po 15 sekúnd. Dýchaj nosom. Cvik sa dá dobre vykonať aj bez otvorenia úst, o čo sa neskôr tiež pokús. Je to dôležité miesto, ktorému joga tiež venuje náležitú pozornosť.

## Cmúľanie oleja

Táto procedúra sa považuje za očistnú, pretože tuky majú schopnosť viazať na seba nečistoty. Napríklad v našej ľudovej liečbe sa používali sadlové obklady. V indickej *ajurvéde* (prastarý liečebný systém) sa používajú olejové masáže celého tela a tiež obklady. Tvrdí sa, že olej v ústach čistí krv. Cez tenké blany na povrchu slizníc pohlcuje z tela nečistoty. Prospieva to aj zubom, pri ochorení ďasien a infekciách v ústnej dutine. Niekedy pri procedúre začne páliť záha, čo svedčí o tom, že už na signál z úst reaguje žalúdok a dopredu začne tvoriť viac kyseliny.

Vezmi za lyžicu jedlého rastlinného oleja (najlepšie slnečnicový alebo olivový), vlej do prednej časti ústnej dutiny a potom ho začni premieľať ako pri cmúľaní cukríkov. Trpezlivo ho tam premiešavaj jazykom na všetky strany, aby sa dostal všade v celej ústnej dutine. Toto rob aspoň 10 až 15 minút, potom olej vypluj a vypláchni si ústa. Pri cmúľaní daj pozor, aby si olej neprehltával.

Olej spočiatku zhustne, potom zredne ako voda. Vtedy ho treba vypluť. Správne využitý olej je biely ako mlieko. Ak je žltý, znamená to, že cmúľanie trvalo príliš krátko. Ústnu dutinu po procedúre dôkladne vypláchni vodou a tú tiež vypluj. Cmúľanie je najúčinnnejšie ráno, pred jedlom, možno ho zopakovať ešte večer pred spaním. Ak chceš proces čistenia a liečenia urýchliť, môžeš cmúľať viackrát denne.

Cmúľanie oleja treba používať dovtedy, kým sa neobnoví sila tela, jeho rezkosť a pokojný spánok. Po prebudení by už človek nemal pociťovať malátnosť, mal by byť svieži, bez opuchlín pod očami, s dobrou chuťou do jedla a funkčnou pamäťou. Vďaka cmúľaniu oleja sa v organizme zlepšuje

výmena tekutín ako dôsledok zmeny ich zloženia, zlepšuje sa látková premena.

Pri liečení týmto spôsobom sa zo začiatku môže stav zhoršiť, najmä u ľudí, ktorí trpia viacerými chorobami. Je to tým, že sa postupne začínajú uvoľňovať a odstraňovať chorobné ložiská. Liečbu v takomto prípade možno na nejaký čas prerušiť. Koľkokrát denne to budeš robiť, záleží len od teba, od pocitov a zdravotného stavu. Používaj cmúľanie aj preventívne.

Pri akútnych chorobách sa zdravie vracia rýchlo, chronické si, prirodzene, vyžadujú dlhší čas. Použiť ho možno pri bolestiach zubov, hlavy, trombózach a zápale žíl, pri chronických chorobách krvi, ochrnutí, chorobe nervových koreňov, ekzéme, epilepsii, opuchlinách, novotvaroch, chorobách žalúdka, čriev, srdca, pľúc, gynekologických ťažkostiach, epidemickej spavej chorobe, pri chronickej chorobe krvi.

### **Dantadhautí (čistenie zubov)**

Je to čistenie zubov morskou soľou. Do misky si daj trochu morskej soli a namoč do nej vlhkú zubnú kefku. Zuby si čisti podobne ako s bežnou pastou. Morská soľ dobre čistí a vďaka svojim osmotickým a hygroskopickým vlastnostiam zlepšuje prekrvenie ďasien. Soľ tiež podnecuje slinenie – slina je najlepší aseptický prostriedok ústnej dutiny. Morská soľ oddeľuje odumreté bunky zo sliznice, odstraňuje aj nánosy zo zubov, rozpúšťa zubný kameň, bráni jeho usadzovaniu, uchováva fyziologickú rovnováhu v ústach. Zdravé ďasná sú základom zdravých zubov. Po niekoľkých dňoch sú zapálené, mäkké a krvácajúce ďasná opäť ružové a pevné. Okrem toho vyhýbaj sa všemožne cukru a najmä lepkavým bonbónom. Vždy si po nich dôkladne umy zuby, lebo zbytky dlho zotrvávajú v ústach. Vyhýbaj sa náhlým zmenám teploty, napríklad po horúcej káve nejedz zmrzlinu. Môže to spôsobiť praskanie skloviny. Keď sa opaľuješ na slnku otvor ústa a nechaj slnečné lúče ožiarit zuby a zadnú časť hrdla. Niekoľkokrát denne silno zvieraj čeluste asi dve minúty, „zatínaj zuby“. Masíruje a spevňuje to ďasná a zlepšuje ich prekrvenie. Do istej miery je to kompenzá-

cia za to, že jeme príliš mäkké potraviny a málo žujeme, čím sa oslabuje chrup.

Jednou z mála rastlín, ktorú sa oplatí zbierať, je kostihoj lekársky. Vďaka alantoínu, ktorý rastlina obsahuje podporuje rast kostných, chrupkových aj svalových buniek. Okrem toho má antiseptické účinky. Zbiera sa hlavne koreň z ktorého si na ošetrovanie zubov pripravíme tinktúru.



Čerstvý koreň kostihoja umyjeme, pokrájame na menšie kúsky, zalejeme liehom alebo silnejšou vodkou a rozmixujeme. Necháme to niekoľko dní odstáť v uzavretom pohári a v tme. Potom zmes scedíme a zbytok zo sita ešte vyžmýkame cez plátenko. Získame hnedú tekutinu ktorú môžeme použiť na ošetrovanie zubov a ďasien. Osvedčilo sa najprv si umyť zuby čistou vodou, potom do tinktúry namočiť zubnú kefku a pretrieť si zuby a ďasná. Procedúra netrvá ani jednu minútu. Množstvo na kefke je nepatrné, nemalo by uškodiť. Po chvíli pôsobenia tinktúry si môžeme vypláchnuť ústa, ale nie je to potrebné. Pôsobí liečivo aj na hrdlo.

Pri bolesti zubov kúsok z čerstvého koreňa ošúpeme, rozžujeme a necháme pôsobiť na bolestivom mieste. Môžeme ho aj natlačiť do deravého zuba a nechať tam po celú noc. Účinky sú prekvapivo dobré, potvrdené viacročnou skúsenosťou.

Podobne ale s miernejším účinkom pôsobí aj tinktúra získaná z listov aloe.