

Paste za zube sadrže fluor, otrov koji je uzročnik mnogih zdravstvenih poremećaja, zuba, desni i celog organizma.

I one malobrojne paste koje su, navodno, bez fluora, proizvode isti proizvođači koji nas masovno truju svojim drugim proizvodima, pa im ne bi trebalo verovati.

Nije samo fluor problematičan u pastama.

Etiketa na tipičnoj zubnoj pasti navodi sledeće sadržaje:

voda, sorbitol, hidrirani silicij-dioksid, glicerol, tetrakalijev pirofosfat, tetranatrijev pirofosfat, natrijev lauril sulfat, dinatrijev pirofosfat, aroma, karbomer, dikalijev fosfat, natrijev fosfat, natrijev fluorid, natrijev saharin, triklosan, ksantenova guma, titanium dioksid ...

ili nešto slično ovome.

Natrijev lauril sulfat (SLS) je deterdžent i sredstvo za stvaranje pene. Dodaje se uglavnom zbog ugodnog okusa. Ako ste skloni dobivanju ranica u ustima ili aftama, smatrajte SLS potencijalnim krivcem, jer može uzrokovati jaku nadraženost osetljive kože oko usta. SLS nije potreban kako bi vaši zubi bili čistiji.

Hidrirani silicij-dioksid se upotrebljava kao abrazivno sredstvo. Iako se smatra da je samo silicij u prahu (koji nalazimo u kozmetičkim proizvodima i prašcima za čišćenje) kancerogen ako se udahne, većina zubnih pastii sadrži iste čestice.

Triklosan je antibakterijsko sredstvo u zubnim pastama, tečnostima za ispiranje lica i proizvodima za kupanje. Može prouzročiti alergijske reakcije i afte (ranice) u ustima. Lako se upija u telo preko usta, a dovodi se u vezu s oštećenjem jetre i nadraženošću očiju.

Pirofosfati su sastojci za suzbijanje zubnih naslaga. Problemi uzrokovani dodatkom pirofosfata u zubnu pastu: prvo, pirofosfat čini smesu delomično lužnatom; kad se nađe u ustima, koja su prirodno delomično kisela, pirofosfat može izazvati nadraženost sluznice. Drugo, pirofosfati imaju odvratni okus, pa je potrebno dodati više tvari za aromu kako bi se prikrio njihov okus. Treće, pirofosfati se ne otapaju lako, pa u smesu dodaju deterdžent kako bi se pospešilo njihovo otapanje.

Karbomer je sredstvo sa svojstvima gela. To je sintetički polimer (materijal nalik na plastiku) koji se upotrebljava za zgušnjavanje, stabilizovanje i produženje veka trajanja proizvoda. Može izazvati nadraženost kože. Ksantenova guma se također upotrebljava kao sredstvo za oblikovanje mase, no nije poznato da ima toksično delovanje.

Saharin je kancerogen veštački zaslađivač. Sorbitol, šećer koji se dobiva od alkohola i ima sladak okus, a rastvara se tek u crevima – ako se proguta, sorbitol može prouzročiti grčeve u želucu i crevima i nadutost.

Arome (okusi) i boje dodaju se da bi proizvod izgledao i mirisao primamljivije i imao ugodniji okus. Oni ne pomažu u čišćenju vaših zuba. Arome se uglavnom dobivaju od petrohemikalija. Nekim se proizvodima dodaju dodatne hemikalije kako bi se olakšalo brže oslobađanje arome u ustima – ni one nemaju nikakve veze sa čišćim zubima. Boje se upotrebljavaju da proizvod izgleda privlačnije; npr. titanov dioksid, beli pigment i oštro sredstvo koje izaziva nadraženost kože i za koje je utvrđeno da uzrokuje pojavu tumora.

Naravno, na vrhu lestvice je fluorid.

U periodičnom sastavu elemenata fluorid se po svojoj toksičnosti nalazi otprilike između arsena i olova. Kada kontejneri s fluoridom stignu pred vrata proizvođača zubnih pasti, na njima se može uočiti znak mrtvačke lobanje s prekrštenim kostima. Ta se slika sasvim razlikuje od slike sretnih nasmešenih lica na reklamama za zubnu pastu.

Prevelika količina fluorida u zubnoj pastu za manju decu može prouzročiti fluorozu – trajne mrlje i šare na njihovim zubima.

U knjizi Elaine Hollingsworth "Preuzmite kontrolu nad svojim zdravljem i otrgnite se industriji bolesti" između ostalog piše:

'Pitanje glasi: Što učiniti dok nam ne postane dostupna zubna pasta sigurna za upotrebu? Moj me zubar uvjerava da upotreba zubne paste uopće nije nužna. Samo dobro iščetkajte zube i, razumijete se, upotrijebite zubni konac. Ako nakon nekoliko tjedana opazite da su vam zubi donekle promijenili boju, vrlo ih nježno iščetkajte s nešto samljevenog kamena plavca i opet će biti prekrasno čisti. Plavac možete nabaviti u ljekarni ili kod zubara voljnog da vam ga proda. Nemojte ga prečesto koristiti jer će vam ukloniti i nešto cakline, ali isto se događa i sa zubnom pastom.

Postoji još jedna mogućnost, a ona mi je draža jer više volim prevenciju. Jedan američki stomatolog, dr. Paul Keyes iz Međunarodne stomatološke zdravstvene fondacije iz Restona, Virginija, tvrdi da soda bikarbona koja se koristi za izradu tijesta (pretpostavljam da je to prašak za pecivo?), tri postotni vodikov peroksid i sol otklanjaju bolesti desni i ubijaju štetne bakterije. Evo njegovog recepta: uronite četkicu za zube u peroksid, a zatim u sodu bikarbonu i iščetkajte zube temeljito prelazeći četkicom i preko desni tako da smjesa može doprijeti u sve udubine. Kako proizvođači tri postotni vodikov peroksid, koji je najčešće dostupan, stabiliziraju kemikalijama koje je najbolje držati podalje od usta, preporučam sljedeće: nabavite u ljekarni bočicu 35%-tnog vodikovog peroksida za ispiranje usta (možda će ga biti potrebno naručiti). Kako nije stabiliziran kemikalijama, višak ćete morati pohraniti u frizer. Upozorenje: nemojte ga koristiti čistog, i držite ga podalje od kože. Razrijedite vrlo malu količinu (jedan udio peroksida na devet dijelova vode) i koristite ga sa sodom bikarbonom kako je opisano u prethodnom odlomku.

Nakon temeljitog četkanja, isperite usta slanom vodom. Ne običnom solju, molim. Upotrijebite keltsku sol. Dr. Keyes kaže da su njegovi pacijenti ovim postupkom spasili klimave zube, smanjili upalu desni, zaustavili krvarenje, riješili se neugodnog zadaha i riješili druge probleme povezane s bolestima desni. Počne li se ovo primjenjivati kod djece, dr. Keyes kaže da se bolesti

desni koje dovode do propadanja zubi vjerojatno nikad neće ni razviti. Možda se vama i vašoj djeci neće svidjeti okus ali, vjerujte mi, to je daleko bolje od podvrgavanja bolnoj i skupoj operaciji desni. Vidjela sam neke odlične rezultate kod upotrebe ovog postupka.'

NAPRAVITE SAMI SVOJU PASTU ZA ZUBE

Od morske soli, sode bikarbone i meda. U početku imate osećaj slanosti u ustima, ali ako se dobro isperu usta sa običnom vodom to prođe za par minuta.

Formula je sledeća:

1 mera morske soli
1 mera sode bikarbone
umešati meda toliko da se dobije pasta

Može se dodati listić majčine dušice ili žalfije ili druge mirodije po izboru.

Obavezno dodati malo koloidnog srebra da se sve dobro spoji.

Pasta ne peni već je samo potrebno dobro isčetkati zube.

Drugi metod, koji se može kombinovati sa prvim:

Jednostavna zubna pasta može se napraviti od sode bikarbone, biljnog glicerina (onaj bez alkohola, fluorida, kemijskih konzervanasa, okusa ili boja) i eteričnog ulja, metvice, limuna ili komorača.

Kao opšte pravilo, uzmete tečnost u odnosu na sodu bikarbonu u razmeri 1 : 2, dakle 50ml (4 pune velike kašike napunjene do vrha) glicerina na 100 ml (8 velikih punih do vrha kašika) sode bikarbone. Ovde možete i eksperimentisati.

Dodajte 5 kapi eteričnog ulja prema izboru kako biste popravili okus.

Dobro protresite pre upotrebe. Upotrebljavajte štedljivo (vrlo malo na četkicu). Nemojte praviti velike količine da vam ne propadne.

Zapamtite da je četkica, a ne zubna pasta, ta koja čisti vaše zube! Nije reč toliko o tome sa čime čistite svoje zube, nego koliko dugo i koliko temeljno.