

Nauczmy się jeść

Język świadczy o pewnych degeneracjach w organizmie. Koniuszek języka to nasze serce, ta część języka, która schodzi głębiej to jelito grube i cienkie. Po stopniu obłożenia języka widać, które partie naszego organizmu przechodzą stan chorobowy.

Rozmowy z Leną Osińską



– Wiemy, że prawidłowe jedzenie polega na prawidłowym przeżuwaniu pokarmu. Dzisiaj wiele osób je w pośpiechu, byle jak...

– To prawda. Nieumiejętność właściwego jedzenia postępuje tak daleko, że powstają już specjalne kliniki, które uczą, jak należy jeść. Jedną z takich klinik znajduje się w Berlinie. Pacjenci uczą się spokojnego, powolnego jedzenia. Posiłek nie może trwać krócej, (ani dłużej) niż 20 minut. Dlatego na każdym stole, przy każdym posiłku stoi budzik. Dopiero po upływie 20 minut pacjenci mogą odejść od stołu. Po tym czasie bowiem jest wysyłany z mózgu sygnał, że człowiek jest najedzony. Niezależnie od tego, czy zjadł dużo czy mało. Wystarczy wyobrazić sobie, że za chwilę będziemy jeść cytrynę, by ślinianki same zaczęły pracować, produkując ślinę.

W tej klinice pacjenci uczą się też, że następny kęs można włożyć do ust dopiero po dokładnym rozdrobieniu i połknięciu poprzedniego. Bardzo często obserwuję, jak ludzie zachowują się przy stole. Mają już przygotowany drugi kęs na widelcu, chociaż przed sekundą włożyli do ust pierwszy. Jakby jedli na wyścigi. A tymczasem prawidłowo powinno się przeżuć kęs 50 razy. Dopiero wtedy możemy go połknąć.

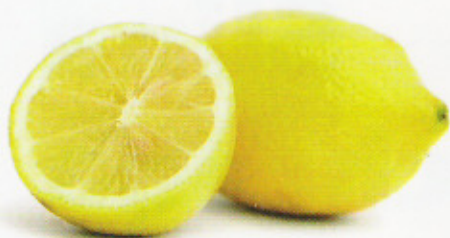
– Dlaczego aż tyle razy?

– Po pierwsze, delektujemy się smakiem potrawy. Po drugie, dzięki pracy ślinianek możemy wstępnie strawić pokarm. Już w jamie ustnej enzym śliny – amylaza, rozkłada cukry złożone, głównie skrobię, do postaci

dekstryny i cukru słodowego, a nawet do cukrów prostych. Po połknięciu pokarmu działanie amylazy zostaje wstrzymane, ponieważ w żołądku znajduje się kwas solny, silnie zakwaszający środowisko. A amylaza może działać w środowisku obojętnym lub lekko kwaśnym, takim jak w jamie ustnej. To bardzo ułatwia późniejszą pracę następnych organów: żołądka, dwunastnicy i jelit. Jest to szczególnie ważne w przypadku węglowodanów, bo znaczna ich część jest trawiona właśnie w jamie ustnej. Jeżeli jemy za krótko i za szybko, marnujemy pozytywne właściwości enzymów trawiennych. Ślina służy również do nawilżania jamy ustnej. Gdyby jej nie było, wszystko wyschłoby nam w buzi.

– Na języku mamy kubki smakowe. Odróżniają one cztery podstawowe smaki.

– Słodki, stony, kwaśny i gorzki. Od kubków smakowych zależało zdrowie i życie ludzi pierwotnych. Co jest trujące, a co bezpieczne określali właśnie przy pomocy smaku. Kiedy nie znali jakiejś rośliny, brali jej małą część i wkładali do ust. Nie połykali, tylko długo żuli. Jeżeli pod koniec pojawił się słodki smak, znaczyło to, że roślina jest bezpieczna. Żadna naturalna trucizna nie ma bowiem słodkiego smaku. Chociaż niejedna roślina we wstępnej fazie jest ostra lub gorzka, dopiero w trakcie żucia staje się słodkawa. Takie są np. liście mleczka. Również dziś moglibyśmy określić, które produkty są dla nas korzystne, a które nie, za pomocą tej samej metody.



– Co jest potrzebne, aby nasza jama ustna była w dobrej kondycji?

– Odpowiem na to pytanie, przytaczając pewną historię. Moja koleżanka – stomatolog, miała swój gabinet na wsi. Kiedyś przyszedł do niej młody rolnik z przepięknym uzębieniem. Nie miał żadnego śladu próchnicy czy ubytków. Skaleczył się, podrażnił dziąsła i dlatego zgłosił się do niej. Moja znajoma zapytała, jakiej pasty używa? Spuścił wzrok i przyznał, że jeszcze nigdy nie mył zębów. – Jak to? To może te piękne zęby są wynikiem właściwego odżywiania? On na to: Jem proste jedzenie, kapustę kwaszoną, mało mięsa, nie piję wody w trakcie posiłku. A zęby czyszczę kredą i masuję palcem. Ta odpowiedź sprawiła, że moja znajoma zaczęła inaczej postrzegać sprawy higieny jamy ustnej i odżywiania. Uznała, że właściwa dieta jest ważniejsza od tego, jakiej pasty i szczoteczki używamy i jakie ruchy wykonujemy szczotkując zęby. Nie namawiam do zaprzestania mycia zębów. Chcę tylko zwrócić uwagę, że nawet najlepsza pasta nie pomoże, jeśli nie będziemy prawidłowo się odżywiać. Musimy dbać o zęby od zewnątrz i od wewnątrz. Większość Japończyków wcale nie korzysta ze szczoteczek do mycia zębów. A przecież nie raz mieliśmy okazję obserwować ich piękne uśmiechy.

– Co zatem powinniśmy robić?

– Dostarczać organizmowi, w odpowiednich proporcjach, te wszystkie składniki, które są mu potrzebne do budowy kośćca. Bo zęby to przecież kośćce. Jeśli organizm będzie miał pod dostatkiem takich pierwiastków, jak np. wapń, krzem, bor i fosfor, to sam będzie mógł na bieżąco dożywiać i regenerować nasz układ kostny, w tym też zęby. Powinniśmy także codziennie masować dziąsła. To poprawi ich ukrwienie, a przez to wszystkie składniki odżywcze z łatwością będą dostawały się do zakończeń dziąseł i zębów. Nie wszyscy wiedzą, że nasze uzębienie odzwierciedla stan

naszych kości. Jeżeli mamy parodontozę i popsute zęby, możemy być pewni, że w podobnym stopniu jest zdegenerowany nasz układ kostny. Wystarczy otworzyć buzię i popatrzeć, jaki jest stan naszych zębów, a będziemy wiedzieli, jak się mają nasze kości.

– O czym świadczy osad na zębach?

– Brudne zęby i osad (i nie mówię tu o palcach, którzy przez cały czas mają brudne zęby) są wynikiem niewłaściwej flory bakteryjnej, szczególnie Candidy (drożdżycy). Musimy zmienić dietę, żeby mieć prawidłową florę, jeść więcej kapusty kwaszonej, cytryn, ogórków, lucerny, mniej mięsa i więcej błonnika, a osad sam odejdzie. Moja koleżanka po zmianie diety myślała, że pękają jej zęby, gdy tymczasem odpadały łuski kamienia nazębnego. Teraz ma czyste, śliskie zęby.

– Kiedyś lekarze zaczęli badanie od obejrzenia języka, dlaczego?

– Język świadczy o pewnych degeneracjach w organizmie. Koniuszek języka to nasze serce, ta część języka, która schodzi głębiej, to jelito grube i cienkie. Po stopniu obłożenia języka widać, które partie naszego organizmu przechodzą stan chorobowy. Świadczą też o tym kolor, kształt języka, czy tzw. odleżyny od zębów (odciśnięte wszystkie zęby). Candida powoduje, że nalot z głębi języka przechodzi do samego czubka. Przy każdej chorobie na języku jest osad.

– Jaką rolę spełnia język w układzie trawiennym?

– Język jest bardzo ważnym narządem. Przede wszystkim miele pokarm i ocenia smak. W zależności od smaku, wysyła sygnał, który mówi, jakie soki i enzymy trawienne uruchomić. Potem zaczynają pracować ślinianki. Powinniśmy mieć białe, mocne zęby, bez próchnicy, zdrowe dziąsła, język różowy i bez nalotu. Warto czasami przyjrzeć się, jak wygląda nasza jama ustna, bo odzwierciedla ona stan całego organizmu. Już po drobnych symptomach możemy dowiedzieć się np. czy nasza flora bakteryjna jest nieprawidłowa, czy mamy zdrowe kości etc.

■ Rozmawiała
Katarzyna Piotrowska



Aromatyczna kanapka

Kilka ząbków czosnku zmiażdżyć, połączyć z łyżką przecieru pomidorowego, drobno posiekaną natką pietruszki. Do tego łyżeczka oliwy z oliwek. Wymieszać składniki, smarować tym pieczywo lub przegryzać pieczywem (nie wolno potem pić gorącego, bo utrwala zapach). Tak aromatyczna kanapka pomaga usuwać stany zapalne, szczególnie jamy ustnej i gardła.