



Læge Charlotte Bech supplerer det bedste fra moderne lægevidenskab med dokumenterede naturlige behandlingsmetoder, som yoga, meditation og Ayurveda. I de næste udgaver af Prana vil Charlotte Bech dele Ayurvediske helsetips med os

Ayurvedisk helsetip

Få sunde og stærke tænder

Du kan styrke dine tænder og dit tandkød, først og fremmest ved at børste tænder efter anvisning fra din tandlæge og ved at følge tandlægens anvisninger. Desuden bør du sørge for mineraler til tænderne gennem kosten. Sørg for at få tilstrækkeligt med D-, E- og C-vitamin, kalk, zink, kisel og andre mineraler, der er med til at opbygge en solid og tæt mineralsubstans i tænderne. Det kan man få, hvis man spiser en ayurvedisk kost, der indeholder bladgrønt, mælkeprodukter, bønner, mandler, nødder samt kerner og frø, specielt sesamfrø.

Desuden kan du bruge følgende enkle metode:

Umiddelbart før du går i bad, kan du tage en lille mundfuld (en spiseskefuld) sesamolie i munden, lukke munden og trække olien ud og ind gennem mellemrummene mellem tænderne. Det er noget, man skal vænne sig til gradvist. Begynd med meget små mængder olie, fx en teskefuld. Langsomt kan du øge mængden, til du kan klare en hel spiseskefuld. Begynd med ti sekunder, og begynd så gradvist at holde olien i munden i længere og længere tid, indtil du kan klare at holde olien i munden, mens du tager et bad, dvs. omkring 5-10 minutter. Dette kaldes Gandusha i Ayurveda eller på engelsk oil pulling, og en del forskning har vist en positiv virkning af det.

Ifølge Ayurveda er Gandusha ikke bare sundt for mund, tænder og tandkød, men det har også en helsefremmende virkning på hele resten af kroppen. Faktisk siger man inden for Ayurveda, at Gandusha (oil pulling) kan helbrede mere end 30 sygdomme, hvis man bruger det regelmæssigt og følger forskrifterne.

En analyse, foretaget ved Centre for Evidence-Based Medicine ved Oxford Universitet i England, har vist, at oil pulling (Gandusha) har en positiv virkning på mund- og tandhygiejne. Analysen omfattede 26 randomiserede undersøgelser med i alt 160 deltagere, som varede i 10-45 dage. Alle undersøgelserne viste, at oil pulling var mindst lige så effektivt som at bruge det gængse kemiske mundskyllevand med klorhexidin.

En række undersøgelser fra Indien viser, at oil pulling med sesamolie er markant bedre til at reducere plakdannelse i tænderne (forstadium til huller i tænderne), tandkødsbetændelse og antallet af bakterier i mundhulen.

Den olie, som ifølge den klassiske ayurvediske tradition bør anvendes til oil pulling, er sesamolie (koldpresset). Sesamolie har naturlige, antiseptiske og anti-inflammatoriske egenskaber og er en tyktflydende olie, der er med til at genopbygge væv. Hvis man bruger andre olier, er virkningen begrænset.

Bagefter spyttes olien ud (i en affaldsspand – ikke i vasken eller toiletet, da olien stopper afløbet til). Stil en flaske sesamolie på badeværelset, så det er nemt at tage en mundfuld, inden du skal i bad. Det er ideelt, hvis du har tid til at lunde olien først, så olien er mere tyndflydende og behagelig. Man kan lunde olien ved at stille den på en radiator om aftenen. Vælg en økologisk, koldpresset sesamolie, der er lyst gylden i farven og neutral i smagen (dvs. ikke den rødlige madolie, som har en ristet, stærk smag).

Denne vane har (ifølge ayurvedisk teori) mange positive virkninger

- Styrker tænderne
- Styrker gummerne
- Holder gummer og tandkød sundt og frisk
- Forebygger blister
- Forebygger dårlig ånde
- Styrker tandkødet
- Forebygger huller i tænderne
- Forebygger tandkødsbetændelse
- Forebygger svamp i munden
- Forbedrer smags- og duftansen

