

KIEDY BOLA ZĘBY...

Są takie chwile, kiedy człowiek ni stąd, ni zowąd zaczyna czuć narastający ból w którymś z zębów. Zdarza się to także tym, którzy o swoje uzębienie dbają, stosując odpowiednie środki i chodząc regularnie na przeglądy „nadwozia” do dentysty.

Pół biedy, jeśli taka historia przytrafia ci się w czasie i miejscu, które umożliwiają szybką interwencję u dentysty. Jeśli tak nie jest – masz pecha i prawdopodobnie sięgniesz po jeden z reklamowanych proszków przeciwbólowych.

W większości wypadków jestem z zasady przeciwna stosowaniu środków przeciwbólowych, szczególnie tych sprzedawanych bez recepty, ponieważ większość z nich uszkadza wątrobę a i pozostałym narządom wewnętrznym bynajmniej nie ułatwiają funkcjonowania. Szczególnie nieciekawym środkiem jest paracetamol, który do 1989 r. był sprzedawany tylko i wyłącznie na receptę (ze względu na skutki uboczne). Obecnie jest przedstawiany jako najbezpieczniejszy środek przeciwbólowy, sprzedawany bez recepty. Dodam, że paracetamol jest podstawowym składnikiem ponad 60 (!) preparatów dostępnych bez przepisu lekarza, m.in. acenolu, apapu, panadolu, codiparu, efferalganu i tylenolu.

Polacy, wedle badań OTC Track przeprowadzonych przez TNS OBOP*, zajmują trzecie miejsce na świecie, po Amerykanach i Francuzach, jeśli chodzi o ilość zażywanych środków przeciwbólowych. Mało to chwalebna konkurencja i świadczy zarówno o ogromnym stresie, w jakim żyjemy, jak i o tym, że jako społeczeństwo, ulegając reklamie, powoli popadamy w lekomanię. Jeśli 25% Polaków, a więc co czwarta osoba, stale pobiera środki przeciwbólowe, to coś jest bardzo nie w porządku ze stylem życia w dzisiejszej Polsce. Dla porównania – w Anglii zaledwie 13% a w Hiszpanii 11% ludzi ma tego typu problemy, a więc o ileż mniej niż u nas!

Poniżej proponuję kilka alternatywnych sposobów niwelujących bóle zębów. Oczywiście nie ulecą one spróchniałego zęba, ale pozwolą dotrzeć bezboleśnie do dentysty bez potrzeby zażywania chemicznych środków przeciwbólowych.

1. Goździki

Goździki przyprawowe, nie pokruszone, lub kropla olejku goździkowego na bolący ząb powodują znieczulenie. Goździki są jednym z silniejszych środków antyseptycznych – w trakcie I wojny światowej używano go na froncie i w praktyce okazało się, że jest on bardziej antyseptyczny niż karbol. Dawniej używano go w dentystyce jako środka znieczulającego, dziś wyparły go środki przemysłu farmaceutycznego.

Goździk należy położyć na bolącym zębie i przytrzymać językiem, względnie zakropić ząb olejkiem goździkowym. Skuteczny w przypadku dziurki lub plomby, która wypadła, natomiast przy uszkodzeniach kanałowych – efekty są różne – jeśli olejek nie ma drogi dostępu do bolącego miejsca, efekt będzie mizerny.

2. Gałka muskatołowa

Olejek z gałki muskatołowej stosować jak wyżej. Przy braku olejku można zrobić wywar ze sproszkowanej przyprawy, ale nie należy używać na raz więcej jak 7 g na porcję – przy wyższej dawce osoby wrażliwe mogą zaznać nieprzyjemnych sensacji w postaci palpacji, konwulsji, a nawet halucynacji.

3. Akupresura na kciukach

Sposób tradycyjnej chińskiej medycyny bardzo skuteczny w każdych bólach zębów. Otóż wedle zasady, że różne części ciała (dłoń, stopy, ucho etc.) zawierają strefy refleksyjne dla innych części ciała, np. na kciuku znajduje się strefa refleksyjna dla naszej szczęki i zębów. Jest to rant paznokcia, granica pomiędzy paznokciem a palcem, tam, gdzie znajduje się odrastająca skórka.

Należy owe półkole przy paznokciu (tam, gdzie jest skórka, którą się wycina cążkami albo odgina patyczkiem) masować i uciskać paznokciem – najwygodniej palcem wskazującym – szczególnie w miejscu, które odpowiada położeniu bolącego zęba. Kiedy bolą jedyńki, uciskasz przede wszystkim punkty na środku owego rantu, jeśli zęby mądrości – prawy lub lewy brzeg paznokcia. Masuj punkty raz na jednym, raz na drugim kciuku. Uśmierzenie bólu trwa maksymalnie pół godziny – i możesz to robić, wykonując inne czynności – np. pracując w biurze, będąc na wykładzie, jadąc autobusem... Zapamiętanie tej prostej metody jest bardzo pomocne na wypadek takich sytuacji.

4. Wizualizacja

Metoda autorstwa psychiatry amerykańskiego, dr. Geralda Epsteina. Więcej jego ćwiczeń znajdziesz w książce *Uzdrowienie przez wizualizację*. Sprawdziłam – działa!

Częstotliwość: wykonywać ćwiczenie co 5 minut, przez 1 – 2 minuty, do chwili ustąpienia bólu.

Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i weź 3 głębokie wdechy. Na ostatnim wydechu powiedz sobie bezgłośnie, jaki jest cel tego ćwiczenia.

Cel ćwiczenia: zlikwidować ból zęba.

Wyobraź sobie, że delikatnie wypychasz ząb z dziąsła (możesz być też mniej delikatny, jeśli chcesz – ja osobiście wy-

obrażałam sobie bardzo szybkie wyjęcie bolącego zęba). Zrób jeden wydech i pocuj, jak powietrze dociera do odkrytego miejsca z widocznym dżiąsłem i fragmentem nerwu. Zrób jeszcze jeden wydech i włóż z powrotem ząb na miejsce, wiedząc, że teraz jest już zdrowy. Zrób kolejny wydech i zobacz, jak znika opuchlizna, gdy ty wykonujesz kolejne trzy wydechy. Po ostatnim wydechu otwórz oczy.

5. Liście buku

Sposób dobry w trakcie wakacyjnych wędrówek – ponieważ żucie **świeżych liści** buku uśmierza bóle zębów, a ponadto działa przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie na jamę ustną. W mieście czy w zimie nie da się tego zastosować, warto jednak pamiętać o liściach buku, kiedy jesteśmy na w trasie gdzieś na połoninie w Bieszczadach albo wśród bukowych lasów Beskidów...

6. Ostrożeń warzywny

Świeże liście tej rośliny stosuje się jako okłady na bolący ząb – działają analogicznie do liści buku i podobnie jak sam buk, jest to pomoc na wakacyjnych wycieczkach górskich, szczególnie w Bieszczadach, gdzie ostrożeń bujnie się pleni, co miałam przyjemność obserwować w zeszłym roku.

7. Płukanka i okład ziołowy

Mieszanka, która uśmierzy ból zębów:

1. liście hyzopu – pomocne także przy zapaleniu okostnej,
2. korzeń przestępu – także przy opuchniętym gardle,
3. liście szalwii – działają antyseptycznie i przeciwzapalnie,
4. koszycki rumianku – działają łagodząco, uspokajająco i antyseptycznie.

Można zrobić z tych ziół zarówno okład, jak i płukanke – w zależności od tego, co jest w danej sytuacji możliwe i bardziej wygodne. Osobiście polecam zastosowanie obydwu metod, o ile to możliwe. Przy braku hyzopu lub przestępu posłuż się tym, co dostępne. Rumianek i szalwia pełnią tu funkcję synergiczną i pomocniczą: samodzielnie nie zadziałają w wystarczająco mocno, natomiast hyzop i przestęp – owszem.

sierpień 2005, Piaseczno

© Józefina Jagodzińska

silverhands@op.pl

www.uni-garden.com

* Tygodnik „Wprost”, nr 1109 (29.2.2004).

O Autorce: zmiana sposobu życia zaczęła się u mnie od kuchni – od 1992 r. jestem wegetarianką. Od 1994 r. zajmuję się ezoteryką, a w latach 1998 – 2001 studiowałam w Collegium Psychotronicznym w Warszawie psychologię alternatywną i medycynę naturalną. Dziś zajmuję się terapią holistyczną i łączę metody wspierające naturalne procesy regeneracyjne ciała (ziołolecznictwo, doradztwo żywieniowe, tradycyjna chińska medycyna) z wspierającymi psyche (psychoterapia, astrologia, NONA). Aktualnie kończę korektę swojej pierwszej książki o ziołach.

Na wilki znów obława

Bo...

wilki są przerażające
jedzą dzieci i zające
dziewicami też nie gardzą
jednak żyjąc tą pokarmą
czy też karmą,
sam już nie wiem

w głód wpędzają bardzo siebie
oraz też rodziny swe
chronimy wilki,
chronimy je

bo bez wilków
będzie smutniej
w IV RP

Tomasz Lippoman



Foto 1998 Monty Sloan
www.wolfpark.org