

Др Маркус је пред "Друштвом за хемију и технику" изјавио да за својих 20 година у ЕРА никада није видео студију у којој је сваки налаз био толико умањен. Његов преглед података показао је необично јасну корелацију између дозе флуора и тима и броја насталих тумора, укључујући и историјске контроле. Даље је изјавио да је без преседана случај да се студија могућне канцерогености на животињама изводи са истим дозама као за људе. Према његовом мишљењу, налазима се обимно манипулисало.

Др Маркус је моментално отпуштен. Изјавио је да га заклетва при ступању на дужност обавезује да говори "истину и само истину" и да не обраћа пажњу на интересе индустрије (биле су помињане две фирме) или мономаничних лекарских удружења. Тужио је тужио ЕРА и добио је процес. Амерички министар за рад Рајх (Reich) наредио је да др Маркус мора да буде враћен на своје радно место, да све трошкове суђења и адвоката мора да плати држава и да му се исплати 50.000 долара одштете. Др Маркуса сада у САД славе као "добитника златне медаље на светској здравственој олимпијади".

Без обзира на све манипулације, утврђено је да студија даје доказ о канцерогености и флуор је проглашен могућно канцерогеном супстанцом.

Светске истраживачке установе проституишу се за велике суме новца које за истраживања дају компаније које имају само један циљ. Политички системи робују зависности од фондова које стварају индустрије које производе опасан отпад. Себи дугујемо нешто више него да постанемо послушне лутке произвођача индустријског отпада. Морамо научно и веома озбиљно да испитамо необичну тврдњу да се токсична материја додаје у нешто што сви узимају свакога дана. Морамо да будемо сигурни да је то за све не само повољно, већ и безбедно. Ако производ не задовољи минимум захтева који се постављају у испитивању биокомпатибилности, онда ја препоручујем да се он не користи. Флуор је јасно канцероген. Флуор изазива у људи више случајева смрти од рака, и то брже, него било која друга хемикалија. Позивам да се хитно преиспитају последице које ће одлуке попут ове о флуоридизацији имати на будуће нараштаје.

ЗУБИ ЗДРАВИ БЕЗ ФЛУОРА

Да ли је могућно да зуби и без примене флуора буду здрави? Наравно да јесте, и то природно и много безбедније.

Људи би пре свега требало довољно да жваћу. То помаже не само бољој пробави, већ утиче повољно на заштиту и регенерацију зуба. Читаво необрађено подручје и прави изазов јесте биоелектрика и електрохемија зуба. Они су, према структури, кристали, и то најтврђи у људском организму. Та кристална структура пропада када слаби електрично поље које држи кристале. Баш ту јесу многа објашњења за оно што се дешава са човековим зубима.

Жвакањем се ствара електрични набој. Када се не жваће, сви продукти у устима и целокупан потпорни апарат зуба делују у супротном смеру и тако помажу стрептококама да се, привучене наелектрисањем кристала, залепе за зубе. Може их одбити само заштитно електрично поље око зуба, а оно се ствара када се жваће. Групе становништва чија се исхрана највише одвојила од природне и које најмање жваћу имају најлошије зубе. Више од 95% Американаца има кварне зубе када одрасту. Кварење зуба најчешће је обољење у САД, чешће него грип. Недовољно жвакања јесте акумулативна девијација: генима стиже информација да зуби нису више тако потребни и зато су, из генерације у генерацију, све слабији. То се догађало, и догађа се, "цивилизованим" народима.

Зашто се све мање жваће? Највише је у питању начин исхране, али и цео социјални склоп. Једе се с ногу, храна је све више она брза, инстант, много је стреса, нема се времена да се једе полако, да се сваки залогаш претури по устима и ижваће најмање 28-30 пута, све, ако је могућно, уз тиху музику која опушта.

Други начин заштите јесу зубне пасте и жваке са металима у траговима. Ова средства оралне хигијене и разоноде могла би да помогну да се многи зуби спасу и избегне опасни флуор.

У истраживањима је запажено да неки метали у траговима (молибден, ванадијум, стронцијум, цирконијум) делују противкаријесно. Још пре 25 година приметио сам да се зуби испод такозваних Крупових типлова (круница од метала) кваре мало или се уопште не кваре. Резултати испитивања показали су да су кварење зуба смањивали трагови молибдена који је постепено испуштан из металних круница. Било је потребно да се утврди тачна доза молибдена која оптимално делује на спречавање каријеса и коју је могућно дозирати контролисано. Јер, молибден у превеликој количини може да буде токсичан, а у премалој неделотворан. Са хемичаром Миланом Јанићем успео сам да утврдим количину и дозирање, и то сам патентирао.

Молибден се контролисано може уносити и испуштати на више начина. Један од њих јесу стоматолошке надокнаде (крунице, мостови, пломбе, протезе). Други је коришћење жвака као посредника за уношење молибдена. Жваке јесу дуго биле проказане као узрочници каријеса, али узрок томе јесте примена вештачког шећера у њима. Проблем је, донекле, решен додавањем вештачких заслађивача. Мој предлог је да се соли молибдена везују за полимере у гуми. У начелу, на исти начин функционише и проналазак са пастама за зубе. Молибден, за разлику од флуора, може у организму да се депонује без последица. Амбалажа за пејсмејкер прави се од чистог молибдена.

Механизам противкаријесног деловања молибдена веома је занимљив. За разлику од флуора, за који се неосновано тврди да појачава минерализацију и отпорност зуба, молибден је нападач који удара на самог изазивача каријеса, бактерију *Streptococcus mutans*. Молибден вара бактерију: уместо гвожђа везује се за један ензим на нивоу енолаза, тако да изостаје стварање млечне киселине или магнезијума (што је нагрисајуће средство којим бактерија напада зуб), а као завршни производ разлагања хране у усној дупљи настају безопасни угљен-диоксид и вода.

Осим поменутих могућности, постоје још нека природна средства која могу да помогну у одржавању здравља зуба и десни.

Задах из уста

Задах из уста најчешће је последица болести зуба и десни, али може бити и показатељ много озбиљнијих обољења: цирозе јетре, дијабетеса, рака горњег дела респираторног тракта. Ако је задах последица само лоших зуба и десни, посебно запаљења десни, могу се применити неколике биљке:

У случају овог класичног симптома обољења десни препоручује се узимање глико-тимолина као интестиналног антисептика, 2-3 пута дневно по 6 капи у чаши воде. Глико-тимолин је старо, добро познато средство за испирање уста. Често је препоручиван за испирање бактерија са десни. Сигурно је да током овог поступка просечан пацијент и прогута један део течности. Глико-тимолин је сразмерно нетоксичан и веома добро противбактеријско средство.

Першун и мирођија одлично освежавају дах. Могу се жвакати свежи листићи или се кувати чај од њих, који се онда користи за испирање уста.

За испирање уста и заштиту зуба може се направити течност којом се свако вече пред спавање испирају уста:

Две кашике рузмарина или кудраве нане и по 1 кашику брезе, дивље нане и мајчине душице сипати у стаклену боцу, додати 1/2 литра 40% алкохола, боцу затворити и оставити да одстоји 30 дана. Процедити и користити за испирање.

Спречавање зубног каријеса

Препоручује се свакодневна масажа зуба и десни једнаким деловима соде бикарбоне и соли. За утрљавање у десни примењивати прст или меку четкицу. Године 1960. откривено да је бактерија *Streptococcus mutans* првенствено одговорна за зубни каријес. Ову бактерију лако убија со. Такође, једном

месечно једну кап хлора сипати у пола литра воде и користити тај раствор за испирање уста. Не гутати и после испирања истрљати зубе четкицом.

Хлор је токсичан и због тога је изузетно противбактеријско средство. Сваког дана произвођачи пасте за зубе и удружења зубара позивају да се зуби перу пастама са флуором, који је много отровнији од хлора, па је зато и много опаснији. Чак и Америчко удружење зубара, које је веома наклоњено флуору, препоручује да деца пасту са флуором користе само у количини величине зрна грашка, како би се избегло могућно тровање. Да ли сте икада видели рекламу за зубну пасту на којој је приказано да се паста истисне у тако малој количини?

У случају наглог почетка каријеса препоручује се препарат на бази јода, ради стимулације имунског система. Користи се циклично дозирање. Једна кап пет дана, а онда две недеље паузе. Пацијентима је речено да ово раде целе године и да поправе зубе.

Јод је неопходан за одговарајући рад штитасте жлезде (више о томе вид. у ШТИТАСТА ЖЛЕЗДА). Хипотиреоидизам изазива слабост имуног система. Каријес је један од симптома да Вас имунски систем није добро бранио од бактерија. Уклањање каријеса смањује број гнезда или колонија бактерија, успорава ширење са зуба на зуб и имунски систем може боље да се бори са бактеријама.

Изгледа да однос између јода и хлора објашњава зашто лабораторијска испитивања показују да флуор повећава каријес. Уношење флуора може да инхибује дејство јода, а тиме и рад штитасте жлезде. Неколико слепих студија на људима и животињама показује да флуор нема повољно дејство на смањивање каријеса, а неке студије показују да повећава оштећења. Флуор је, попут живе, отров са кумулативним дејством и што сте мање изложени таквом отрову - то боље.

Јачање и лечење зуба и десни

За јачање зуба и десни препоручују се сок од црног лука и сок од репе.

Сок од црног лука цедити у јулу/августу од свежих главица. Узимати по 1 кашику сока, помешано са 1 кашиком меда.

Сок од репе цеди се у августу/септембру. Узима се по 1/2 чаше са 1 кашиком меда, 2-3 пута дневно.

Кора јасена: Препоручује се препарат који садржи кору јасена и морску со. Амерички Индијанци користили су кору јасена за негу зуба и звали су га "кора против зубобоље". Своју децу учили су да скину танак слој коре са дрвета и да га користе за чишћење простора између зуба и десни. Индијанци из преколумбовог доба имали су, у односу на данашње време, веома мало каријеса. Коришћењем противбактеријског дејства свеже коре јасена они не само да су чистили зубе, већ су их лечили противбактеријским средством.

Питома нана и жалфија одлични су у облику чаја за испирање уста и лечење запаљених десни. Етерично уље питеме нане одлично је као додатак чају или течности за испирање уста, али се течност у коју је то уље додато не сме гутати, јер је уље отровно.

Каранфилић делује јако противбактеријски и умирује болове код зубобоље или болова у деснима. Може се користити тако што се неколико кашика уља ове биљке стави у 40% алкохол и тако се направи течност за испирање, или се од 1-2 кашичице сушене биљке скува чај.

Камилица, сладић, невен, поточарка и коприва одлични су противбактеријски агенси и делују предупредујуће на настанак запаљења десни, а ако је већ настало онда га прилично ублажавају и олакшавају тегобе. Ове биљке могу се користити за справљање чајева којима се испирају уста. Чајеви се могу кувати од сваке биљке посебно или од мешавине ових биљака.

Крварење десни

Рецепт бр. 1: Помешати 2 дела уситњене коре храста са 1 делом цветова липе, па 1 кашичицу мешавине прелити са 2 дл кључале воде, оставити да одстоји 15 минута, процедити и оставити да се охлади. Употребљавати млако за испирање.

Рецепт бр. 2: 1 кашику уситњеног корена срчењака прелити са 2 дл кључале воде, оставити да одстоји 15 минута, процедити и употребљавати млако за испирање у случају упале десни и крварења.

За јачање и лечење зуба и десни велику корист може имати мед. Ово некоме може да изгледа чудно, али мед, за разлику од шећера, не уништава зубе, већ их чува.

За испирање уста у случају запаљења десни користити следећи препарат: 1-2 кашике осушеног цвета камилице прелити са 4 дл кључале воде, кувати 10-15 минута поклопљено и оставити да се охлади. Процедити и додати 1-2 кашичице меда.

За лечење запаљенских процеса у устима препоручује се да се 5-6 пута дневно у устима што дуже држи ушећерен мед. Такође, испирање уста мешавином 1 кашике меда на 1 чашу воде потпомаже излечење афти, чисти ране и чиреве у устима и јача десни и зубе. За јачање зуба и десни препоручује се и да се у устима држи и жваће мед у саћу. Он садржи више полена и витамина, а восак чисти зубе.

Древна мудрост стално налази потврду у здравом разуму и савременој науци. Сачувати зубе значи држати их чистим. Како ћете то постићи - ствар је личног избора.

ШТИТАСТА ЖЛЕЗДА

Полазећи од редоследа у настанку животно важних система у периоду формирања вишећелијских организама, може се тврдити да су нервни, крвни и имунски систем надградња, а да је основ хормонски систем. Када се ослаби база - пада и надградња.

Хормонски систем јесте јединствен универзални механизам обликован у процесу еволуције. Један од најважнијих делова тог система јесу хормони штитасте жлезде - тироксин, на пример. Они повећавају отпорност ткива на инфекције, јачају способност ћелија да се ослобађају штетних материја и регулишу ћелијско дисање и метаболизам енергије. Основни део тироксина јесте јод. Тај микроелемент обезбеђује стабилно функционисање организма у односу на чиниоце спољне средине.

Тиреоидна (штитаста) жлезда лучи тријодтиронин (T_3) и тироксин (T_4), који утичу на ниво базалног метаболизма, неуролошке и срчане функције. Обољења штитасте жлезде могу да изазову промене у секрецији хормона, увећање жлезде или обе промене истовремено.

Хипоталамус лучи тиреотропин отпуштајући хормон (TRH), који стимулише ослобађање тиреостимулирајућег хормона (TSH) из предњег режња хипофизе. TSH се отпушта у крвоток и контролише стварање и ослобађање T_3 и T_4 , који, опет, инхибирају ослобађање TSH из хипофизе.

Мању количину T_3 излучује штитаста жлезда. Међутим, највећи део ствара се дејодинацијом T_4 у периферним ткивима. T_3 и T_4 везани су у циркулацији за протеине носаче (првенствено за тироксин везујући глобулин - TBG).