



OLJE ZA UMIVANJE ZOB IN NEGO USTNE VOTLINE

R I N G A N A

ŽVRKLJANJE ustreznega olja ali oljnega pripravka je učinkovita metoda za odstranjevanje bakterij in bakterijskih toksinov iz ustne votline.

Čiščenje zob in razstrupljanje ustne votline z oljem je več tisoč let stara ajurvedska metoda, ki se uveljavlja tudi pri nas. V 90 letih je to idejo v Ameriki razširil zdravnik dr. F. Karach, a šele navdušenje hollywoodskih zvezdnic, Gwyneth Paltrow, Shailene Woodley in Kylie Jenner, je žvrkljanje rastlinskih olj (oil pulling) približalo širši javnosti. Z žvrkljanjem olja dopolnimo osnovno nego ustne votline, saj z njim varovalno podpiramo zobe kot tudi mehka tkiva ustne votline; obzobna tkiva – dlesen, lično sluznico, nebo in jezik. Z žvrkljanjem olja ali mešanice različnih olj v kombinaciji eteričnih olj učinkovito in nežno odstranimo presnovne izločke bakterij iz omenjenih struktur v ustni votlini.

Tehnika žvrkljanja aktivira imunski sistem, razstruplja cel organizem, deluje protivnetno, antibakterijsko, antivirusno in odstranjuje toksine iz telesa na nežen način. V razstrupljanje se vključijo tudi jetra in žleze v glavi, vključno z hipotalamusom, vibracija žvrkljanja vzpodbuja ščitnico. Poleg razmeroma hitre posvetlitve zobne sklenine in izboljšanja ustnega (za)daha, žvrkljanje celostno podpre potek zdravljenja obzobnih tkiv, ki ga izvajamo s higijenskimi postopki pri ustnem higieniku.

Kako žvrkljate?

Olje žvrkljate **NA TEŠČE** takoj zatem, ko ste si odstranili obloge z jezika s pomočjo strgala za jezik in si z mehko ščetko zmasirali dlesen. Torej žvrkljate preden **karkoli zaužijete ali popijete**. Po masaži je dlesen dobro prekrvavljena. 1 žličko olja žvrkljate in zadržite v ustih **20 minut**. Pazite, da tekočine v ustih ne pogoltnete, saj bi s tem mikrobo ponesli nazaj v telo. Prav tako olja ne grgrate, saj bi s tem bakterije zanesli v požiralnik. 20 minut je idealen čas, ko se v olje ujame kar največ bakterijskih toksinov, hkrati pa se oljna raztopina ne absorbira nazaj v telo. K razstrupljanju ustne votline pa se vključijo še jetra in druge žleze.

Prvih nekaj dni žvrkljajte po nekaj minut in sčasoma preidite na 20 minut. Včasih 20 minut prepočasi mineva, zato med tem lahko opravljate prijetna jutranja opravila :)

Olje žvrkljate z rahlimi stiski ustničnih in ličnih mišic, kar počnete zelo nežno, saj bi vas močni in sunkoviti gibi hitro utrudili. Po žvrkljanju vsebino izpljunete v smeti ali WC, ponovno očistite jezik s pomočjo strgala za jezik, usta pa sperite z zelo toplo vodo, lahko tudi s slano raztopino. Na koncu poščetkajte zobe s priporočenimi zobnimi ščetkami in izvedite medzobno higieno s ustreznimi pripomočki po usmeritvi ustnega higienika in zobozdravnika.



Eterična olja v oljih za žvrkljanje

Ker se eterična olja dobro topijo v maščobah, jih je primerno uporabiti skupaj z olji. Na vzhodu že od nekdaj za žvrkljanje uporabljajo sezamovo olje, pri nas lahko uporabimo tudi hladno stiskano sončnično olje, medtem ko Američani prisegajo na kokosovo olje. Vsako od teh olj ima svoje prednosti, z dodajanjem eteričnega olja ali še boljše ustrezne kombinacije le teh, pa bo učinek žvrkljanja še večji.

Primerna in preprosta je tudi uporaba hidrolatov (melisa, rožmarin, sivka, vrtnica, origano . . .). Če uporabljate divji origano, ki ima značilen pekoč okus, vodni izvleček lahko razredčite z enim do dvema deležema vode. Grgranje in žvrkljanje hidrolata preprečuje vnetja ustne sluznice ter širjenje nekaterih virusov. Namesto hidrolata lahko v ta namen tudi pripravite močnejši čaj iz primernih rastlin (kamilica, žajbelj, timijan . . .), njihovo delovanje pa okrepite z dodatkom kapljice eteričnega olja (geranija, sivka, čajevec, poprova meta). Težava je v tem, da eterično olje plava na površini in utegne dražiti ustno sluznico, zato je pripravek pred uporabo potrebno res dobro pretresti oz. v ta namen raje uporabite že pripravljeno olje **Ringana** z že dodano **ustrezno kombinacijo eteričnih olj**.

Žvrkljanje olja je pravi detox ustne votline, blagodejno vpliva na trda zobna tkiva in regenerira mehka obzobna tkiva; sezamovo olje nase veže presnovne produkte in s kombinacijo drugih učinkovin vzdržuje in podpira regeneracijo obzobnih tkiv. Prekrvavi mehke dele ustne votline, krepi imunski sistem, poživilja telo, pomaga pri zdravem delovanju hormonov, zmanjšuje glavobole in lepša kožo. Žvrkljanje je zelo preprosto in cenovno dostopno. Čiščenje zob z oljem je blagodejen način celostne nege ustne votline in telesa, nikakor pa ne sme nadomestiti osnov zdrave ustne higiene s pripomočki, ki vam jih svetujejo strokovnjaki.

****Besedilo pripravila ustna higieničarka Simona Knific Vesel, iz Ustnega wellnesa Vesel***

<https://www.veselnasmeh.si/>

<https://www.veselnasmeh.si/zobni-skratek>

<https://simonavesel.ringana.com/?lang=en>

