



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטורופת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

שמירה טבעית על היגיינת הפה והשיניים

תזונה ואורח חיים

- תזונה דלה במזון מעובד וסוכרים פשוטים
- ארוחות מסודרות ללא נשנושים והפסקה של לפחות 4 שעות בין הארוחות ולמתקדמים צום למחצה
- אספקה של מגנזיום, מינרלי קורט וויטמין k מהתזונה
- חשיפה לשמש לייצור ויטמין D וחומרים נוספים באופן טבעי
- תוספים אפשריים
- קומפלקס מינרלים ופטריית מיטאקה לחיזוק השן ואיזון סוכר
- לזיהומים בפה והעיכול – היריסיום, שיטאקה, טבבויה מסטיק כיוס ופרוביוטיקה

אופן הצחצוח

שלב מקדים מומלץ – Oil pulling

- גרגור של שמן קוקוס בפה סגור למשך 15-20 דקות. מטרתו לספוח רעלים מהפה והדם (מגיע מהרפואה ההודית – האירוודה)
- אפשר לשלב עם שמנים אתרים כמו לימון, מנטה, ג'וניפר וציפורן במידת הצורך.

שלב 1 – צחצוח עם משחה טבעית

- חומר בסיס – שמן קוקוס, סודה לשתייה או אבקת חוואר, אפשר להוסיף אבקת כורכום
- שמנים אתרים שניתן להוסיף – לימון, תפוז, קינמון, מנטה, עץ הטה, ג'וניפר, ציפורן, אקליפטוס, שמן נים, לבונה

שלב 2 – ניקוי בין השיניים עם חוט דנטלי ושמן שמן אתרי

- אפשר מיד אחרי הצחצוח לגרגר בפה טיפה של שמן אתרי מתערובת של שמנים אתרים ג'וניפר, לימון, מנטה, וציפורן מדוללת בשמן נשא כמו שמן שומשום או שקדים. במקרה של דלקות מומלץ גם להוסיף טיפה של שמן נים.

שלב 3 – ניקוי עם מכשיר סילון מים דנטלי

- לאחר ניקוי עם חוט דנטלי מומלץ לעבור בעדינות על החריצים עם סילון מים

