

021 HAMBAD: Kõiki puuritakse

Me ei mõista, et hambaprobleemide juurpõhjuseid on mitmeid. Meie eluajal ei seisa me silmitsi vaid ühe või kahe probleemiga, mis meie hambaid võiks mõjutada. Asi ei ole vaid selles, kas sa pesed piisavalt palju hambaid või kas sa pesed hambaid pärast magusate asjade söömist. On olemas tõelised peidetud põhjused, millest professionaalid pole teadlikud, mis põhjustavad hambaprobleeme. Tihti süüdistatakse geneetikat, ebapiisavat hammaste hoolitsust või liiga suurt suhkru tarbimist, aga see pole tegelikkuses tõde. Tõde on midagi palju enamat.

Tagataustal hambaarsti kabineti helid, hammaste puurimine ja puhastamine. Anthony räägib summutatud häälega, justkui ta istuks hambaarstitoolis ja tal oleks mingi vatitups huule all ning suu lahti, näitleb: „Kui kaua ma olen vegan olnud? Ma olen vegan olnud kolm aastat. Te arvate, et sellepärast mul ongi hambaaugud? Sellepärast ongi mul hambaprobleemid, et olen vegan? Okei, ma mõistan.. Te arvate, et asi on puuviljades? Nojah, ma söön puuvilja, aga mitte just eriti palju. Aga... see mees, kes teise kabinetti läks hambaarsti juurde, kas tema on ka vegan?“

Ei. Teises kabinetis hambaravi saav mees ei olnud vegan. Ei olnud taimsel toitumisel. Aga hambaarstide jaoks paistab see olevat kõige lihtsam vabandus. Sest kui ma meenutan, aastaid tagasi... Lähme 20 aastat ajas tagasi. Kui sa olid üks neist ülivähestest inimestest (vähemalt USA-s oli neid vähe), kes toitus täistaimsel või oli vegan, ja kui sul tekkis mõni hambaauk, siis – unusta ära. See hambaauk oli sul seetõttu, et sa olid vegan. Kui sa läksid ükskõik missuguse arsti juurde, siis võis garanteerida, et alati süüdistati su vegan-dieeti. See oli 20 aastat tagasi.

30 aastat tagasi, kui sa olid vegan ja läksid hambaarsti juurde, võidi sulle politsei kutsuda. Sest sind peeti nupust nikastanuks, kui sa olid täistaimsel toitumisel 30 aastat tagasi. Ja kui sa olid vegan ja läksid hambaarsti juurde ja sul oli juhtumisi laps kaasas, siis nad ähvardasid sult lapse hooldusõigused ära võtta. Nad tahtsid helistada vastavale ametiasutusele, et sult laps ära võetaks, kuna sa „näljutasid oma last puu- ja köögiviljadel“ ega andnud neile seda piima, mida nad „vajavad“, seda juustu, mida nad „vajavad“. Sa ei andnud neile burgerit, hot dogi, liha, mida nad „vajavad“. Nii raske oli olukord 30 aastat tagasi. Seda tõesti juhtus USAs palju.

Niiet.. Kui sa olid tol ajal täistaimsel toitumisel ja sul tekkis hambaauk... või isegi kui sa aevastasid, (naerab), siis isegi selles süüdistati otsekohe su toitumist. Rääkimata siis hambaaugust. Ja pole mingit vahet, et teises kabinetis hambaravi saav mees sõi liha. Vahet pole, isegi kui sa olid ainus vegan, kes terve aasta jooksul sellesse hambaarstikabinetti sattus – ikka süüdistati su vegan toitumisstiili. Sa said omale märgi külge, seal ootesaalis istudes, kui arstid ja õed su haiguslehte koostasid.

Liikudes ajas edasi tänasesse päeva, siis ega tegelikult palju pole muutunud. Ainus asi on see, et enam nad ei võta su lapsi ära. Jumal tänatud. Aga siiski – nad arvavad, et su hammaste olukorras on süüdi sinu vegan dieet. Ent kui sa oled keto-toitumisel, siis hambaarst absoluutselt ei puuduta seda toitumise teemat. Tegelikult on suur võimalus, et ka hambaarst ise on ketodieedil. Hambaarst võib kommenteerida: „Ohoo, sa sööd oma kvaliteetset valku, väga hea. Sööd köögivilju – fantastiline. Sa ei söö ju ometi palju puuvilju, eksle?“ – „Ei, ei, ma ei söö üldse puuvilju.“ – „Noh, siis on teil suurepärase toitumine, ma ei teagi täpselt, miks teil praegu hambad välja kukuvad.“

Nüüd lähme veelkord ajas tagasi. Aga läheme tagasi 50 aastat. Läheme 70ndatesse. Paku, mida su hambaarst tol ajal tahtis, et sa teeksid? Ta tahtis, et sa sööksid õuna. Õuna! Kas mäletad seda postrit,

kus oli õun, kes hoidis hambaharja käes? Nad tahtsid, et sa sööksid puuvilja – aga nüüd, kuna terviseliikumine on suuna võtnud puuviljahirmu poole ja hambaarstid on ka kõik sellesse kaasa tiritud, nüüd võetakse puuvilju kui suhkruallikaid ning usutakse, et puuviljasuhkur on hammastele halb. Õun ei ole enam hambaravi osa ja puuviljasuhkrust on saanud vaenlane. Hambaarstid ütlevad, et puuvili on samaväärne kommiga. Puuvili EI OLE samaväärne kommiga.

Leidub inimesi, kes söövad nii palju kommi, koogikesi ja muud magusat, kui nad vähegi tahavad. Mõned lapsed võivad süüa suures koguses erinevaid komme, ilma, et neil hammastega mingeid probleeme tekiks. Ja siis on need lapsed, kelle hambad lihtsalt lagunevad suus (nn „lutipudelikaaries“) ja välja kukuvad. Ja seda juba väga noores eas. Sest asi ei olnud mitte kunagi suhkrus! Asi on teistes asjades – mineraalipuudus, vanematelt perekonnaliinipidi päritud toksiidid ja mürgid.

See on ka põhjus, miks üks keskkooliõpilane võib süüa täpselt samu toite, mida sööb teine keskkooliõpilane, aga neil on hammastega täiesti erinev olukord – näiteks ühel neist on viisteist hambaauku ja teisel kolm. Või on ühel kaksikümmend hambaauku ja teisel pole mitte ühtegi. Aga nad söövad kõik praktiliselt sama toitu. Sama kogus suhkrut toidus, samad toidud-joogid.

Kuid, huvitaval kombel... keegi neist ei söö eriti puuvilja. Mõtlen sellele korra. Kui palju keskkooliõpilasi sööb suures koguses puuvilju? „Oodake mind, ma jään tundi hiljaks, mul on siin kast mangosid, mis on vaja ära panna! Appike, ma jään bändiproovi hiljaks, kuna mul on terve auto täis arbuuse, mangosid ja banaane, mis vajavad kuskil hoiustamist. Oodake mind, mu ema pakkis mulle kaasa viis kotitäit puuvilju – õunu, virsikuid, kirsse, pirne, ploome, ja ma tahan need enne ära süüa, kui me edasi lähme. Oi ei, ma ei saagi lõpuballile tulla, kuna seal ei pakuta üldse puuvilju, mida ma saaksin süüa. Või arvate, et seal pakutakse puuvilju?“

Ja mis toimub ülikoolis? Kui paljud üliõpilased söövad palju puuvilju? Pooled üliõpilastest on ilmselt parasjagu end kuskil umbe joomas ning teine pool tõenäoliselt ikkagi puuvilju ei söö. Keegi kindlasti mõnikord, mõne aja tagant, sööb mõne maasika või banaani toidu sees. Aga see on ka kõik. Kuid ometi arvab hambaarst, et puuvili on põhisüüdlane. Ja jumal hoia selle eest, kui sa ütled hambaarstile, et sa oled täistaimsel toidul ning sööd rohkem puuvilja kui keskmine inimene. Siis on täiesti kindel, et hambaarst usub, et hambaaukude põhjustaja on sinu dieet.

Hambaravi on vaid üks koht, kus selline lähenemine kehtib. Kujuta ette, et sul on autoimmuunhaigus ja sa lähed mõne tava- või alternatiivravi arsti juurde. Seal kuuled samamoodi: „ole ettevaatlik puuviljade kogusega, mida sööd. Puuviljasuhkur on sulle halb. See võib isegi su autoimmuunhaigust hullemaks teha.“ Nüüd oled olukorras, kus kõik arstid JA hambaarstid kardavad puuvilja, kuigi see isegi pole mitte mingilgi moel kunagi probleemi allikaks olnudki.

Puuviljasuhkur ei ole sama asi, mis maisisiirup ja töödeldud suhkur. Need ei ole absoluutselt sama asi. See suhkur, mida inimesed peamiselt söövad, on toidukemikaalid, säilitusained, lisaained. Ka rasvad on alati sinna sisse segatud – õlid, töödeldud õlid, nisugluteen. Kõik see on ühte tootesse kokku pandud. Kui sa sööd sellist toodet, siis probleem ei ole isegi mitte suhkrus, mis seal on, vaid kõiges selles kokku. Ent me alati süüdistame ainult suhkrut, mitte kõiki neid teisi asju.

Mitte keegi ei ütle – „Hei, näed, sellel inimesel on tõsine toitainepuudus, mis ulatub tagasi juba tema lapsepõlve, tõenäoliselt isegi emaüsasse, kus ta ei saanud piisavalt toitaineid.“ Mitte keegi ei ütle, et

see on päriselt probleemi põhjus. Ja mitte keegi ei ütle – „Kas probleemi põhjuseks võiksid olla ka toksilised raskmetallid inimese kehas: elavhõbe, plii, alumiinium, vask?“ Mitte keegi ei pea seda probleemi põhjuseks. Ja mis siis, kui probleemi põhjuseks on ka teised asjad – kemikaalid, toksilised ained, pestitsiidid, herbitsiidid, fungitsiidid, parfüüm, lõhnaained, õhuvärskendid, lõhnaküünlad ja paljud teised toksiinid. Võib-olla need mängivad ka mingit rolli kõiges selles...? „Ei, asi on suhkrus,“ arvavad arstid.

Mis puudutab toitainepuudust, siis me võime juba siia maailma sündida toitainepuuduses. Ja isegi, kui me ei sünni siia maailma tõsise toitainepuudusega, siis sünnime me ikkagi vähemasti mõningase toitainepuudusega. Ja mida vanemaks me saame, seda rohkem **toitainepuudus süveneb**, seda ka erinevates keha piirkondades. Mida aasta edasi, seda suuremaks kõik erinevad toitainepuudused kasvavad. Ja nüüd oleme omadega kohas, kus asjad hakkavad valesti minema. Üks koht, kus need valesti hakkavad minema, on hambad.

Hambad on nagu **aja kapslid**. Need ongi sõna otseses mõttes ühed väikesed emailist aja kapslid, mis istuvad meie suus. Need võivad mõnda aega vastu pidada, vasu pidada, veel natukene vastu pidada... vastu pidada isegi suurtes raskustes, ajal, mil toitainepuudus üha süveneb... vastu pidada toksiliste ainete kokkupuute ajal... ja siis üks hetk need lagunevad.

Toitainepuudused võivad suuresti varieeruda. Alates B12 puudusest, tsingipuudusest, mangaanipuudusest, kuni kõikisuguste erinevate mikromineraalide, antioksüdantide, polüfenoolide, antotsüaniinide, kaltsiumi ja räni puuduseni. Kõik need erinevad toitained, mikromineraalid, fütokemikaalsed ühendid – **nende puudused kuhjuvad**. Ja see, mida me oma kehasse paneme, ei ole piisav, et meid järje peal hoida ning tasakaalustada seda, mida me kaotame. Eriti siis, kui oleme kohvijoojad, äädika tarbijad - need asjad panevad meid veel lisakoormuse alla ja nõrgestavad tohutult meie hambaid.

Lapsed sünnivad siia maailma toitainepuudustega. Ajaks, mil nad on 3-aastased, võivad neil juba olla kõikisugused hambaugud. See juhtub juba nii noorelt. Need on toitainepuudused, mille oleme endaga siia ilma kaasa saanud oma perekonnaliinipidi. Need on **pärilikud toitainepuudused**. Lisaks neile mõjutavad meid ka **päritud toksiinid**. Toksilised raskmetallid, teised mürgid ja kemikaalid. Need kõik mängivad rolli hammaste tervises – kaasaarvatud selles, mis puudutab kaltsiumit ja hammaste tugevust.

Kuid ka selles, mis toimub hammaste sisemuses. Sul võib olla hammas, mis näeb eemalt hea välja, aga seest on probleemne, väikseid poore täis, mida hambaarstid ja isegi X-ray ei pruugi näha, aga need on seal, ja hammas pole enam eriti tugev. See on ka põhjus, miks sa kuuled lugusid, kus keegi hammustas kogemata kirsikivi ja murdis hamba. Samas kui teine inimene, kes hammustab samamoodi kirsikivi, ei murra hammast – sest tal on tugevad hambad.

Nii et ära lase end ninapidi vedada sellel, mida sa väljaspoolt näed. Hamba sisemust sa ei näe – ja see on see koht, kus on toitainepuudused.

Inimesed on suurepärased kogujad. Neile meeldib asju koguda – autosid, maale, ja kõike muud. Aga kõige suuremad kogujad on tegelikult inimkehad. Nad koguvad toksilisi raskmetalle, mürke, kemikaale, kõikisugust sodi – meie keha suudab kõike seda koguda ja sisse imeda. Lisaks kogub meie keha pisikuid – kogub neid restoranidest, erinevatest suhetest, ostukäru pinnalt, avalikus tualetis...

Ära lase end lollitada, kui keegi ütleb, et igasugune kokkupuude pisikutega teeb su immuunsüsteemi tugevamaks ning et sa peadki kogu aeg nendega kokku puutama, sest see karastab sind. Tegelikult on asi täpselt vastupidi – see nõrgestab sind. Lõpuks on sul kehas liiga suur kogus pisikuid.

Kuid jah – me oleme suurepärased kogujad. Ja see, mida me aastate jooksul endasse kogume, hakkab samuti meie hambaid mõjutama. See on samuti miski, mis mõjutab aja kapslit.

Kui me kogu aeg oma kehale teadmatuses liiga teeme, kogume toksiine, mürke ja pisikuid endasse ning kehvasti sööme, siis ühel hetkel me ärkamegi hommikul üles ja hammastega on probleem. See paneb meid kohe palavikuliselt mõtlema ja põhjust otsima: „mida ma tegin? Miks mu hambad lagunevad? Mida ma eelmisel kuul teha võisin, mis võiks seda põhjustada? Hmm... Ma käisin ratsutamas... Ei, see pole see. Ma käisin ujumas.. See pole ka see. Hmm.. Ma proovisin korraks seda uut toitumist... Kas see ongi põhjus, miks mu hambad lagunevad? Jaa, ma jõin esimest korda sidrunivett. Ja sõin natuke puuvilja. Ma vist proovisin ka oma sõbra soovitusel sellerimahla. See ongi probleem?“

Kuidas meil mineraalipuudused tekivad? Üht osa sellest mängivad ka patogeenid. Kui meie keha võitleb erinevate patogeenidega – isegi kasvõi gripiviirusega, siis selleks **kulutab keha oma toitainete varusid**, kuna su immuunsüsteem ja su keha peavad väga jõuliselt seda viirust maha suruma. See võib olla ka C* viirus. Ja kui sul on kehas EBV, vöötohatis, mõni Herpes Simplex, HPV, tsütomegaloviirus, streptokokk või ükskõik missugune patogeen, mis põhjustab kroonilisi sümptomeid, siis su keha on nendega **pidevas** võitluses, proovides neid kontrolli all hoida. Sul tekivad mineraalipuudused kasvõi juba seetõttu, kui palju tsingivarusid see võitlus nõuab. See nõuab ka teiste mikromineraalide varusid, antioksidantide varusid, C-vitamiini varusid, et nende patogeenidega võidelda. Seetõttu jääb vähem C-vitamiini sinu igemetele ja hammastele. **Su hambad ja igemed vajavad antioksidante nagu C-vitamiin**. C-vitamiin on hammaste tervises ülimalt tähtsal kohal. Aga kogu see C-vitamiini varu kulutatakse ära, kui keha peab võitlema EBV või vöötohatisega. (Sul ei pruugi esineda nähtavat löövet, aga sul võib ikkagi olla vöötohatise viirus kehas, millega keha peab kogu aeg võitlema.)

Patogeenid eraldavad oma elutegevuse tagajärjel **mürke**, millega keha peab samuti tegelema. Need mürgid põhjustavad näiteks nahaprobleeme nagu ekseem, psoriaas, vitiliigo jne. Nende mürkide hulgas on dermatoksiinid (nahamürgid), neurotoksiinid (närvimürgid) ja muud jääkproduktid, mis lõhuvad immuunsüsteemi. Ja mitte ainult seda, vaid need loovad väga **happelse keskkonna** meie kehas. See happeline keskkond nõuab suurel hulgal **kaltsiumi**, et seda **puhverdada**. Kaltsiumi on vaja nende toksiinide neutraliseerimiseks. Ja kust see kaltsium tuleb? Kas juustust, piimast? Ei, see kaltsium ei tule sealt. See tuleb sinu hammastest. Sinu luudest. Seda kaltsiumi kasutab keha mürkide ja toksiinide neutraliseerimiseks.

Niiet kui keegi ütleb sulle – „mida sa kardad mustust, see karastab sind ja teeb sind tugevamaks!“ – siis ei, ei tee. Pisikud teevad meid haigemaks.

Kui me sünnime siia maale, siis juba sündides on meil palju raskmetalle kehas. Osadel inimestel rohkem kui teistel. Ja läbi elu me muudkui kogume neid juurde. **Metallid on väga happelised**. Need kuhjuvad kehas. Need puutuvad kokku teiste mineraalidega, põhjustades sel moel veelgi rohkem mineraalipuudust. Patogeenidele meeldivad toksilised raskmetallid, sest neile meeldib neid süüa. Pärast söömist eraldavad nad jääkprodukti, mis on selle raskmetalli metüleeritud vorm. Kõik see

kokku loob erakordselt happelise keskkonna ja sinu immuunsüsteemil on siis vaja palju rohkem tööd teha, et sellega võidelda. Su immuunsüsteem peab seda kõike „alla kugistama“ – toksiine, mürke, patogeene ja nende jääkprodukte. Ja kui meie immuunsüsteemil on nii palju tööd, peab ta üle töötama, ja see on probleem, kuna mis siis nüüd meie igemeid ja hambaid kaitseb? Ka **meie suu vajab tugevat immuunsüsteemi**. Ja kogu selle ülihappelise keskkonna tõttu, mida need mürgid meie kehas loovad, peab keha seda happelisust hakkama neutraliseerima kaltsiumi abil.

Ja kui rääkida veel ka äädikast, kohvist, kiirtoidust, MSG-st, säilitusainetest... Kõik see kokku põhjustab samuti keha ülihappelisust, toitainepuusut, immuunsüsteemi nõrgenemist. Ja me kaotame hammastest kaltsiumi. Aga me võime kaua elada, ilma et me isegi tunneks, et midagi sellist meie kehas toimub. „Oh, minuga on kõik hästi... Võtan veel ühe tassi kohvi! Võtan veel natuke seda äädikaga toitu.“ Ja siis ühel hetkel järsku – põmm. Aja kapslid hakkavad murenema.

Meie hambad on nagu väikesed aja kapslid. Ühel hetkel hakkavad need „avanema“. Ja siis tuleb juureravi. Augud, hambakroonid, hambaimplantaadid, proteesid... kõik see hakkab nüüd meie ellu tulema, kuna hambad on hakanud koost lagunema.

Ja see, mida meie hambad kaotavad – me ei pane piisavalt neid asju oma kehasse tagasi. Me muudkui kaotame ja kaotame, aga me peaksime ka midagi asemele panema! Seda tuleb meil õppima.

Kõik inimesed on erinevad. Kõik sünnivad siia maailma erineva pagasiga. Mõnel on rohkem elavhõbedat, mõnel rohkem alumiiniumi, mõnel pliidi, mõnel kemikaale ja toksiine, mõnel pestitsiide, mõnel lõhnaaineid, mõnel plastikut, mõnel kloriidi... Ja tee peal koguneb samuti omajagu asju. Mõned inimesed sünnivad siia maailma kahe või kolme erineva patogeeni, kahe või kolme ebasoodsa bakteriga. Ja siis me elu jooksul kogume veel neid ja see kõik kuhjub ja kuhjub meie kehas. See on see, mis muudab meid kõiki erinevateks.

Mõni inimene võib elada kellegi naabruses, kes pidevalt pritsib kemikaale, ja nad hingavad seda sisse. Mõni teine inimene võib elada üksinda metsa sees, tema hingab pidevalt sisse keemiapilvi. Mõni teine inimene on võib-olla palju joonud toksilist vett – toksilist kaevuvett või toksilist linnavett. Ka ühe linna sees olevad eri piirkonna veed on erineva toksilisusega. Ja see kõik muudab meid erinevateks. On nii palju erinevusi ja nüansse, mis meid ja meie keha mõjutavad.

Muidugi on meie kõigi hinged samuti erinevad. Aga oluline on teada detaile – mis muudab meie kehad teistest erinevaks. See on oluline teadmine siis, kui sa jääd haigeks.

Ja siis on muidugi ka need erinevused – kui palju igaüks teadlikult oma kehasse mürki paneb. Kes suitsetab, kes teeb kanepit, kes veipib, kes võtab tablette... **Ravimid tapavad hambaid**. Nemat on ühed peamised hammaste hävitajad. Sa võid olla antidepressantidel või ärevuse ravimitel, stimulantidel. Võib-olla antibiootikumidel. Mis juhtub, on see, et aeg läheb edasi... aga hambad mäletavad. Isegi kui meie ise unustame. Niiet äkki, ootamatult, 2 aastat hiljem, hambad järsku hakkavad nõrgenema või lagunema või tekivad hambaugud või hammas murdub.

Ja mitte keegi ei oska otsi kokku viia, et ravimid on hambaid kahjustanud. Sest mitte ükski arst, ei tava- ega alternatiivravis, ei ütle sulle, et ravimite kõrvaltoime on hammaste lagunemine. Ravimid sisaldavad metalle ja toksiine, mida su keha peab neutraliseerima. Su keha peab su luudest ja hammastest kogu kaltsiumi välja viima, et nendega võidelda. Seda sa oma arstidelt ei kuule.

Ja siis võib juhtuda, et sa oled keegi, kes on olnud juba mõnda aega ravimite peal ning järsku otsustab, et tahaks hakata oma toitumist ja elustiili muutma. „Tahaks proovida midagi uut. Kuulsin väga palju head sellerimahla kohta.“ Ja see inimene proovibki sellerimahla, kuid mõni kuu hiljem hakkavad hambad lagunema – ja süüdistatakse sellerimahla! Mitte kõiki neid vägevaid toksilisi ravimeid. Need ei saa kunagi süüd endale. Aga tegelikkuses on ravimid väga tugevalt happelised. Väga-väga happelised. Isegi kui sa oled kunagi aspiriini vaid keele peal proovinud, siis juba see happelisus on üle võlli. Ja pika aja peale nende ravimite võtmine nõuab ikka tõsiselt suurte kaltsiumivarude kasutuselevõttu. Nii kaobki hammastest kaltsium, selleks, et puhverdada ülihappelisust.

Kahjuks oleme me alati kiired süüdistama toitumist, puhastuskavasid... Kõike seda, juues samal ajal **kohvi** ja mitte mõistes, et SEE võtab samuti hammastelt. Või süües **äädikat**. Või **maitsepärmi**. Need kahjustavad hambaid samuti. Ja **kofeiin** – vahet pole, mis vormis see esineb – kakao, kohv, espresso, roheline tee, matcha, vms – see kofeiin väga tugevalt nõrgestab hambaid. Aga neid asju mitte kunagi ei süüdistata. Nende tarbimist lihtsalt jätkatakse.

Kofeiin on väga happeline ja selle neutraliseerimine nõuab tohutuid kaltsiumivarusid ning kui meie keha veel juhtumisi samal ajal võitleb mõne **patogeeni** või **raskmetalliga**... kui me käime arstilt arstile **rohtusid** ja **antidepressante** saamas... Ja arvesse võttes, et oleme juba siia maailma sündinud mingisuguse **pagasiga**, mis meie tervist kahjustab... **Kõik need asjad kokku põhjustavad tõelise tormi**. Ja meie hambad võivad aja jooksul hakata sellest märke välja näitama.

Mõndade inimeste puhtul juhtub see väga vara. Mõndadel aga hiljem. Osadel inimestel käib see kõik väga kiiresti – hammas hakkab lihtsalt suus lagunema. Teisel inimesel või see jällegist aeglasemalt kulgeda.

Ja siis on veel meie **emotsionaalsed läbielamised**. Elu proovilepanekud. Kaotusvalu. Stressifaktor. Rasked ajad. Lahutused. Lahkuminekud. Üks meie aja suuri hammaste hävitajaid on lahkuminekud. Suhtepebleemid. See on väga intensiivne hammastele, kuna põhjustab palju **adrenaliinisööste**. Kõik see, mida me suhtepebleemide ajal läbi elame. Vaatad oma telefoni ja näed sõnumit lahkuminekust ja sa ei suuda oma silmi uskuda. Või kui toimub ka lahkuminek sõbrast või äripartnerist või ükskõik missugusest suhtest. See on üsna dramaatiline ja loob väga tugeva adrenaliinivoo.

Adrenaliiniga on selline lugu, et see on äärmiselt **söövitav**, see on väga happeline. Kui meie elus on liiga palju ameerika mägesid – aga selline ongi elu siin planeedil! Ja see on täiesti okei. See juhtub kõigiga. Mingil ajahetkel juhtub see igauhega meist, siin planeedil. Kuid kui me kogeme neid ameerika mägesid väga palju – suhtepebleemid, lahkuminekud, samal ajal ka kaotusvalu ja lein, hingevalu, isegi vägivaldne väärkohtlemine või vaimne väärkohtlemine -, kui me ei tee piisavalt asju, et neutraliseerida neid ülihappelisi adrenaliinisööste, siis see võib meid raskesse olukorda panna.

Kogu see happeline adrenaliin tekitab samuti hambaprobleeme. Need ei juhtu üleöö, aga aja jooksul see kõik kuhjub. Üks lahkuminek siin, üks probleem seal, üks konflikt siin, üks emotsionaalselt raske periood seal, üks stressiallikas siin... Ja kõike seda veel nende raskete aegade keskel, milles me oleme... Ja siis on veel merkuuri retrograad... Siis me lõpuks jõuamegi paika, kus meil on need toitainepuudused, kus kõik meie reservid on kasutusel, et meid kaitsta ja kõige selle kompotiga võidelda, ent me ei suuda enam kogu seda happelisust neutraliseerida. Oleme silmitsi adrenaliini happelistega sööstudega (ja me oleme niikuinii juba ülihappelised kõikide nende teiste asjade tõttu.)

Asi ei ole hirmus. Me ei pea kõige selle ees hirmu tundma. **Asi on väe tagasi saamises.** Asi on kontrolli võtmises oma kätte, et kaitsta oma hambaid tulevikus, et kaitsta hambaid, mis meil veel alles on, et kaitsta oma suu tervist ja oma igemeid.

Kogu eelnevale informatsioonile kirsiks tordi otsas on veel **kõrge rasva- ja valgusisaldusega toitumine**, millel me oleme. Ükskõik, kas sa oled taimsel toitumisel või loomse valgu sööja, vahet pole – mõlemal juhul on väga tõenäoline, et sööd liiga palju rasva. Liigne rasv kurnab läbi maksa, lõhub keha, aeglustab immuunsüsteemi tööd. **Juba pelgalt liiga rasvane toitumine põhjustab keha liiga suurt happelisust.**

Kõik need asjad kokku panduna on nagu laine laine järel, mis laksatavad vastu kallast – ja ühel hetkel hakkavad hambad lagunema. Ning meie jõuame otsaga hambaarstitooli.

On üks asi, millest mitte kellelgi meist kohe kindlasti puudus ei ole. Ja see on valk. Me saame seda külluslikult kõikjalt, ükskõik, kas sa oled vegan või lihasööja. Valgupuudus ei ole probleemiks, sest seda on meil enam kui küll.

Kuid valk ise võib muutuda probleemiks. Seda ei saa korralikult ära seedida, sest peaaegu igaühel on liiga nõrk soolhape (HCl) ja liiga nõrgad sapi varud. Seda seetõttu, et meie maksad on väsinud, stagneerunud, loiud. Kui meie maksad on stagneerunud ja loiud, siis need ei tooda piisavalt sappi, mida me vajame rasvade lõhustamiseks.

Sama asi on kõhunäärmeaga. Kui meie kõhunääre on nõrgestatud olekus, siis see ei tooda piisavalt tugevat soolhapet, et lõhustada valku. Mõlemad neist – HCl (ehk soolhape) ja sapp – on väga olulised.

Ajapikku saavad meie maksad palju kannatada. Kemikaalid, pestitsiidid, mürgid, toksilised raskmetallid, patogeenid, rasvad ja terve hulk muid asju ... Ja ma isegi ei jõua nimetada kõiki erinevaid kemikaaliliike, millega me silmitsi oleme – säilitusained, lisaained, taevast langevad kemikaalid, mis jõuavad meie veesüsteemi, ravimid...

Elu jooksul pisteliselt ravimeid tarbides, jõuavad kõik need ravimid otsapidi maksa. Ja need ei lahku sealt maksast. Need püsivad seal – välja arvatud juhul, kui me õpime, kuidas õigesti oma maksa puhastada.

Miks see kõik on hammaste kontekstis oluline? Sest kui meie valgud korralikult läbi ei seedu, siis need hakkavad soolestikus roiskuma. Kui meie rasvad ei lõhustu korralikult ega minema lahustu, siis need hakkavad rääsuma. **Meie soolestikku kogunevad kõik need rääsuvad rasvad ja valgud.** Need kinnituvad meie soolestiku seinte külge kümneteks ja kümneteks aastateks.

Miks see oluline on? **Kuna roiskuvast lihast tekib ammoniaagiur.** Või kui sa oled vegan, siis samasugune roiskumisest tekkiv ammoniaagigaas võib tekkida ka taimsest valgust, näiteks ubade söömisest. Oad hakkavad roiskuma su soolestikus (juhul kui sul on liiga nõrk soolhape, mis peaaegu kõigil on). Mädanenud oad, mädanenud oavalk. Või siis pähkliivõi, selles olevad valgud võivad samuti su soolestikus mädanema hakata, kuna soolhape ei suuda neid valke lõhustada. Või siis sapp ei suuda rasvu ära lahustada ja need hakkavad rääsuma. Kõigest sellest hakkab eralduma üht gaasi.

Mis siis juhtub? Lähed öösel magama, heidad pikali, paned pea padjale. Ja kõik need mädanenud valkudest ja rääsunud rasvadest pärit gaasid hakkavad üles hiilima. Need hakkavad mööda söögitoru üles hiilima ning jõuavad suhu. Sinna nad jäävad pidama. See on see, mida me tunneme kui **halba hommikust hingeõhku**.

Valgud on ka väga kleepuvad. Paljudel inimestel on valk kleepunud nende hammaste külge ja see valk hakkab suus samamoodi roiskuma.

Niiet kogu see **ammoniaagigaas** tuleb öösel magades üles suhu, **nõrgestades igemete ja hammaste immuunsüsteemi**.

Ammoniaagigaasiga on selline lugu – see on justkui kummitus. See on kummitus-gaas. See suudab liikuda läbi tahke aine ja jõuab otse luudesse ja hammastesse. Ammoniaak kõnnib „läbi seinä“, nagu kummitus, kes vanas majas läbi kiviseina kõnnib. Ammoniaak suudab samamoodi liikuda hammastesse. Ja kui see liigub hammastesse, siis see nõrgestab seda seespoolt, **nõrgestab hamba tuuma**, ja seda paljude aastate vältel. Pikapeale korraldab see suure kaose.

Kus on ammoniaak, seal on halvad happed, roiskuvad rasvad, nõrk soolhape, madalad sapivarud. Kõik see valkude ja rasvade roiskumine toodab happeid. Need happed reisivad öösel mööda söögitoru üles ning leiavad tee suhu. Happed istuvad suus terve öö.

Seda juhtub ka päeval. Isegi kui sa tunned, et sul pole happe refluksi ja sinuga seda kindlasti ei toimu, siis tegelikult toimub see ikkagi ka päeval, isegi siis, kui sul pole refluksi sümptomeid. See on ka põhjus, miks paljud inimesed söövad nätsu – et halba hingeõhku kontrolli all hoida.

Kuid öösel toimub see eriti intensiivselt. Kui keegi heidab öösel magama, olles enne seda söönud suure proteiinirikka õhtusöögi, ja see proteiin ei seedu nii korralikult, kui peaks, siis uue toidu roiskumine kuhjub juba varasemalt roiskuvate asjade otsa.

Kuidas toimub roiskumine? Kui sa oled vegan, siis on need pähkliivõid ja oad, mis hakkasid roiskuma kuus kuud tagasi – osa sellest on ikka veel su kõhus alles ja endiselt roiskuvad, lihtsalt roiskumise aste on teine. See on tahenenud. Endiselt toodab gaase, kuid on tahenenud. Ja uus valk, mida tarbid – pähkliivõid, oad – sealt tuleb värske roiskumine. See toimub kihtidena. Nagu sibulal on kihid. See kihtide süsteem koosneb eri roiskumise astmega valkudest ja rasvadest.

Ära satu segadusse, kui sa kuuled mind rääkimas soolhappest (HCL-st). See ei ole selline hape, mis hambaid lõhuks. See ei ole sedasorti hape. HCL ei tule öösel mööda söögitoru üles ega hakka hambaid ja igemeid kõrvetama. Need on hoopis teised happed.

Seetõttu on neutraliseerijad – nagu näiteks **sellerimahl** – väga olulised meie hammaste ja igemete kaitsmisel. Kui kellelgi on kehas Helicobakter Pylori, Streptokokk, E.coli, või mõnd muud sorti bakterid, mis istuvad aastaid soolestikus, siis need bakterid toituvad roiskunud valkudest ja rasvadest ning eraldavad siis omakorda toksiine. **Seega bakterid ise eraldavad toksiine veel lisaks nendele hapetele**. Ja sellest tekib üks suur kogus kahjulikku ainet, mis liigub mööda söögitoru üles suhu ning hakkab hambaid söövitama.

On palju inimesi, kes satuvad hambaravisse **müstilise valu** tõttu. Nad lähevad arsti juurde, neil on hambavalu, aga hambas pole auku! Või siis on auk, mis on juba täidetud ja millel näiliselt ei tohiks midagi viga olla, täidis näeb välja korralik, kuid siiski on müstiline hamba- või närvivalu hambas, paaris hambas või lõualuus. Nad on mures, ei tea, mida teha, võtavad valuvaigisteid, kui asi väga hulluks läheb. Hambaarstid hakkavad probleemi otsima. Paljud hambaarstid hakkavad ebavajalikult palju puurima või vanu täidiseid eemaldama ja selle asemel juureravi tegema. Või isegi hambaid välja tõmbama ja implantaadid asemele panna. Kuid isegi pärast seda, müstiline valu ikka püsib. Inimene läheb siis neuroloogi juurde, või mõne uue hambaarsti juurde või mõne muu spetsialisti juurde. Võib-olla uus arst ütleb, et tegemist on neuralgiaga. Kolmiknärv neuralgiaga või TMJ. Paljud inimesed – tuhanded ja tuhanded - ja tegelikult miljonid inimesed aastakümnete jooksul kogu maailmas - kogevad seda. Tunnevad palju närvivalu lõualuus või hambas ja on seetõttu lasknud endale palju hambaravi teha.

Võib ka olla niipidi, et paljud inimesed saavad palju hambaravi ja pärast seda hakkab pihta müstiline valu suus. Hambaarst arvab, et äkki oli asi raviprotseduuris, mida ta tegi halvasti, ning kordab protseduuri, aga valu ei lähe ikka üle. Ka seda juhtub paljudega.

Väga paljude müstiliste hambavalu, lõualuuvalu, igemevalu, põletavate igemete, põletava keele, pulseerivate hammaste, hammaste ülitundlikkuse taga on **viirusinfektsioon**. Herpes Simplex 1 (HSV, ohatisviirus) põhjustab väga paljudel inimestel hammaste probleeme ja külmavilli (aft) viirus on teine herpese perekonna viirus, mis põhjustab paljusid müstilisi hambavalusid, hambaprobleeme ja närvivalu. Võõtohatis võib samuti põhjustada müstilist lõualuu- ja närvivalu. Isegi kui sul pole võõtohatis löövet, aga sul on valu hammastes või lõualuus, võib selle taga olla võõtohatis. Kõige tihemini on müstiliste hambavalude taga võõtohatis ja Herpes Simplex 1. Külmavillide viirus on enamasti ajutine, aga võõtohatis ja HSV1 põhjustavad rohkem pikaajalist valu.

See on ka põhjus, miks tihti kui inimesed teevad MM toitumist ja puhastuskavasid, siis kolmiknärvineuralgia, müstilised hambavalud, igemevalud või hammaste krigistamine kaovad ära.

On olemas ka lõualuu jäikus, TMJ, suu jäikus, tunne, justkui lõualuu tahaks otsast kukkuda, kinni“kiilunud“ lõualuu tunne, hammaste krigistamine. Tihti on selle taga korraga nii HSV-1 kui võõtohatis.

Inimestel võib olla korraga mitu viirust. Nende viiruste neurotoksiinid võivad põhjustada lõputuna kestvate lõualuu jäikust. See võib paljude inimeste puhul viia mõttetute operatsioonide või hambaravini.

Mis puudutab hammaste tervist, siis on kriitiliselt oluline hoida oma **immuunsüsteem tugevana, rävada välja toitainepuudus**, jälgida, et su keha saaks piisavalt **tsinki** ja **B12**-t. Need on tõesti kriitiliselt olulised. Üks põhjus on selles, et kui meil on nendest puudus, siis võib meie suhu tekkida nakkuskoldeid ja abstsesse (mädanikke).

Veel üks kriitiline toitaineline, mida hammaste tervise jaoks vajame, on **C-vitamiin – antioksidant, mis hoiab meie igemed puhtad ja tugevad**. Ja muidugi on tarvis, et see C-vitamiin oleks õiges vormis. Sama lugu tsingi ja B12-ga. Kõrge kvaliteediga lisandid.

Mis puudutab suuinfektsioone – näiteks hambainfektsioone, tarkusehamba infektsiooni, abstsesse -, siis meie kehas olevad bakterid nagu Streptokokk on selle allikaks. Kui meil oli noorena streptokokkiga seotud kurguhaigus (nt kurgumandlite põletik), kui meil on olnud kuseteede- või põieinfektsioonid, pärmseen, akne, konjunktiviit, odraiva, krooniline nohu, siis see kõik näitab, et meil on kehas streptokokk bakter olemas.

Streptokokk istub meie süsteemis ja ootab hetke, mil immuunsüsteem langeb. Niiet kui meil on näiteks C-vitamiini puudus või tsingipuudus, siis streptokokk tõstab pead. See on ka see olukord, kus me oleme haavatavad igemete ja hammaste ümber aset leidvatele nakkustele ja abstsessidele. Nüüd oleme hädas, kuna meie kehas pole piisavalt C-vitamiini ega tsinki, et selle nakkusega võidelda.

Juureravi ümber on palju hirmu. Inimesed räägivad, et juureravi ei tohiks kindlasti kunagi teha, need on halvad, need on süüdi autoimmuunhaiguses. Mida inimesed ei mõista, on see, et autoimmuunhaigustes on süüdi patogeeneid – viirused nagu EBV, vöötohatis. Asi pole kunagi juureravis.

Kuid jah, juureravi on võimalik valesti teha. Hambaarst või kirurg võib seda valesti teha ja sellest võib tekkida probleem, aga siis on tegemist lihtsalt ebakorrektselt teostatud protseduuriga. Aga juureravi tegemine on eraldi asi ega põhjusta inimeste autoimmuunhaigusi ega müstilisi sümptomeid. Kellegi neuroloogilised sümptomid pole juureravi tõttu tekkinud.

Kui sul on toitainepuudus – C-vitamiini puudus (mis kõigil on tänapäeval, sest pidevas patogeeneidega võitluses vajame me rohkem C-vitamiini) -, kui sul on toitainepuudus, siis see avab värava **streptokokile**, kes pesitseb meie lümfisüsteemis, maksas, lõuas, igemetes. See streptokokk hakkab kasvama. Ja kui sa nüüd lased veel endale juureravi teha, ja su immuunsüsteem on nõrgestatud, siis oled sa vastuvõtlik streptokoki infektsioonile. Juureravi ei põhjusta seda, see on juba su süsteemis olemas ja vastuvõtlikkus sellele on juba olemas. Probleem on juba olemas.

Inimesed kardavad juureravi, sellel on halb maine. Aga on kaks võimalust: kas teed juureravi või kaotad hamba. Kui hambaauk on liiga suur, siis hambaarst ei saa seda enam täita ja tal polegi muud valikut - on vaja teha juureravi. Teine võimalus on hammas välja tõmmata ja panna implantaat või protees. Aga kui me tahame oma hamba alles hoida pärast kõiki neid aastaid toitainepuudust, millest me varem rääkisime, siis ainus võimalus paljude inimeste jaoks on juureravi.

Juureravi on ebamugav. Ma ei ole selle pooldaja, ma ei ole selle vastane, ma lihtsalt räägin, et see on tänapäeva tehnoloogia juures ainus võimalus, mis meil on sellise hamba parandamiseks. Aga kui me hoiame oma immuunsuse tugevana, kui me teeme viirusevastast protokollit, kui me hoiame oma tsingi taseme kõrge ja tapame oma kehas olevaid viiruseid ja baktereid, siis me võime endale lasta juureravi teha ega pea kartma, et sellest mingi muu probleem või infektsioon välja kasvaks.

Mis puudutab täidiseid – **hõbedapomme** (ehk elavhõbeda plomme), siis ma olen alati soovitanud seda, et **ära eemalda neid kõiki ühekorraga**. Kui oled keegi, kellel eemaldati need kõik korraga – hästi, pole hullu. Aga ma ikkagi ei soovita seda teha. Hoiad need plommid endal suus ja kui juhtub mingi probleem – näiteks hammas mõraneb või kui elavhõbeda plomm hakkab korrodeeruma -, siis

tegele ainult selle hambaga. Ja kui hambaarst pakub välja, et võtaks siis juba õige kõik elavhõbeda plommid korruga välja, siis keeldu sellest ja tehke seda hoopis mõningase intervalliga. Anna oma immuunsüsteemile aega taastuda iga plommi eemaldamise järel, näiteks kuu või kaks kuud kahe plommi eemaldamise vahel.

Kui su elavhõbeda plommidega hambad näevad head välja, siis ma olen alati oma sõpradele soovitanud – las nad olla, pole vaja minna neid torkima. Selle asemel keskendu kõikide teiste asjade lahendamisele, mis su kehas toimub. Raskmetalli detox smuuti, sellerimahla, rohelised lehtköögiviljad, metsikud toidud – keskendu neile. Tee puhastusi.

Põhjus, miks ma ei soovita neid kõiki korruga välja võtta, on see, et see on immuunsüsteemi jaoks liiga ränk, sest **mingi osa elavhõbedat satub ikkagi su kehasse**. Isegi kõige parema tehnoloogiaga, mingi osa elavhõbedat pääseb ikkagi põgenema. Mingi osa sellest aurustub ja see on vältimatu. Ja kui see niimoodi värskelt vereringesse satub, siis immuunsüsteem peab hakkama sellega sõdima ja selle ära koristama.

Võib-olla oled keegi, kes juba kannatab autoimmuunseisundi käes või neuroloogiliste sümptomite käes, siis see tähendab, et su immuunsus juba võitleb patogeenidega nagu EBV. EBV ja teised viirused toituvad elavhõbedast. Värskelt eemaldatud elavhõbedaplommist põgenema pääsenud elavhõbe on nende jaoks suurepärane toit. Viirustel on pidupäev, mis lõppeb sellega, et viirused eraldavad tugevaid neurotoksiine. Nüüd tekib mingisugune haigushoog või sümptomite halvenemine. Seega, kõikide hõbedaplommide eemaldamine üheaegselt on üks suurimaid vigu, mida hambaravis saab teha.

Elavhõbeda plommide eemaldamisel pea meeles: üks plomm korruga iga natukese aja tagant. Või siis jäta need omale esialgu alles ja kui sa tunned end tugevana – oled oma keha viiruslikust ja toksilisest koormusest vabanenud või seda tugevalt vähendanud – siis võib-olla sa tunned, et nüüd on õige aeg üks plomm eemaldada. Või siis jah, kui hambasse tekib mingi mõra või plomm hakkab lahti tulema või kui hambaarst vaatab, et plomm ei istu enam eriti hästi ja sellega peaks midagi tegema, siis on vaja midagi teha. Aga mitte neid kõiki korruga, kuna see ujutab vereringe üle suure koguse värsket elavhõbedaga ja see nõrgestab tugevalt immuunsüsteemi, mis võib valla päästa kroonilise haiguse.

Mis puudutab üskõik missugust hambaraviprotseduuri – täidise panemine, hamba eemaldamine, proteeside paigaldamine, juureravi saamine, hammaste puhastamine hambaarsti juures – siis iga kord on soovitatav ennetavalt mõned abinõud käsile võtta oma tervise kaitsmiseks. Mida see tähendab? See tähendab, et sa **hakkad end kaitsma juba enne hambaarsti juurde minekut**. Alustad sellega koguni mitu päeva varem. Ja teed seda ka **mitu päeva pärast hambaarsti juurest tulekut**.

Sa tõstad oma **C-vitamiini** kogust. Võtad väga head C-vitamiini. Võib-olla tood sisse **kanada koldjuure**, et vältida üskõik missugust infektsiooni. **B12** on vajalik. Samuti **tsink** (õiges vormis olev tsink – vedel tsinksulfaat). Need on kaitsemeetmed, mida tuleb teha enne ja pärast hambaarsti juures käimist.

Kui sa arvad, et sul on hambas infektsioon – hammas valutab, tundub põletikuline - ,siis kanada koldjuur on väga kasulik.

Hea tööriist **taanduvate igemete** jaoks on sellerimahla. **Sellerimahla loksutamine suus**. Niiet kui hommikuti sellerimahla jood, siis loksuta seda suus ringi. Hoia seda mõned sekundid oma suus –

võib-olla isegi kakskümmend kuni kolmkümmend sekundit – ja siis neela. See on igemete kaitsmiseks suurepärase meetod. See aitab ka taanduvaid igemeid ennetada.

Too oma menüüsse rohkem **rohelist lehtköögivilju**. Sest need sisaldavad mineraale – mikromineraale, erinevaid antioksidante, ja need **neutraliseerivad happeid**. Rohelised lehtköögiviljad on **aluselised** ja kui me sööme rohelist lehtköögivilju, siis need hävitavad ja viivad kehast välja halbu happeid, mida ei peaks meie kehas üldse olemagi. Rohelised lehtköögiviljad on hea viis, kuidas **neutraliseerida ammoniaaki**, niiet kui sa tood neid oma menüüsse, siis need hakkavad võitlema selle sama ammoniaagiauruga, mis öösel su söögitoru mööda üles suhu hiilib ja hambaprobleeme põhjustab.

Ära karda puuvilja. Puuvili pole hambaprobleemide põhjustaja. Õun on tõepoolest su hammaste kaitsmises väga olulisel kohal. Puuviljahapped, mis kehas on aluselised, ei korrodeeru ega hävita hambaid. Vastupidi – **puuviljahape on antibakteriaalne**.

Üks asi paneb mind kukalt kratsima. Paljud podcasti-arstid, populaarteaduslikud tervisenõustajad soovivad hambaprobleemide korral puuvilja vältida. Aga kummaline on see, et ega neil tegelikult endal ei ole kõik hambad alles. Neil on hambalaminaadid, proteesid, implantaadid, nad on saanud palju-palju hambaravi mitu korda elu jooksul. Ja nemad soovivad kõigil puuviljadest loobuda. Ise nad ka puuvilja ei söö, nad on liiga hõivatud oma kohvi ja valguga.

Viimane asi, mida sa teha tahad oma hammastele, on **fluoriidiravi**. Mida ma soovitan oma tuttavatele arstidele, oma perele ja sõpradele – **hoidu fluoriidist**. Kui oled hambaarsti kabinetis ja sulle öeldakse: „Vabandage, härra, tulge nüüd palun siia, me teeme teile fluoriidiravi, kummardage selle kraanikausi kohale ja loksutage seda lahust oma suus.“ – siis ÄRA tee seda. Ära tee fluoriidiravi. Fluoriid on alumiiniumi jääkprodukt, see on neurotoksiin, mis liigub ajju ja põhjustab kahju närvisüsteemile.

Fluoriid nõrgestab hambaid. Niiet hambaarstid puhastavad su hambaid, teevad sulle hambaravi, annavad head nõu, soovitusi kuidas hammaste eest hoolitseda, millal pesta ja niiditada, ja siis – üritavad su hambaid samal ajal fluoriidiga hävitada. Sul tuleb olla ettevaatlik.

On häid ja halbu asju. Hambaarsti juurde minek on hea asi. Aga mõnikord tuleb sealt pakkumine, mis on väga halb. Siis tulebki olla ettevaatlik. Fluoriidiravi on väga-väga toksiline.

Elavad sõnad Kaastunde Vaimult.

Me loodame oma hammaste peale. Hammastel on meie jaoks väga oluline tähendus. Mitte kõik meist ei saa oma hambaid päästa. Paljud meist on sel teekonnal juba hambaid kaotanud.

Näib, nagu iga hammas, mille me kaotame, on nagu vana sõbra kaotamine.

Me märkame oma hambaid iga päev, iga tund. Me kasutame oma hambaid närimiseks, söömiseks. Kulutame terve elu oma hammaste kaitsmiseks. Mõndadel meist lüüakse hambad suust välja. Seda juhtub. Igaühel on kogemus hammastega.

Mõnikord me hammustame kivi. Mõnikord me murrame hamba. Mõnikord me naerame sõbra üle, kes on kaotanud hamba. Kuid lõppude lõpuks me hoiame oma hambaid kui oma silmateri, kui juveele aardekirstus. Sel aardekirstul on meie eluteel oluline tähendus. Eesmärgiks on hoida oma hambad alles nii kaua kui võimalik, lootuses, et me saame need elu lõpus endaga kaasa võtta, kui meie teekond siin Maa peal lõppeb.

Paljud meist tunnevad, et kui nad kunagi surevad, tahaksid nad surra omaenda hammastega. Paljudel meist ei ole võimalik elu lõpus alles hoida ühtki oma hammast. Kuid üks asi on kindel – kui sul on suus kasvõi mõni üksik hammas alles, siis nende eest saab hoolitseda, neid saab hellitada, neid saab kaitsta. Sest neil on meie jaoks oluline tähendus, nad on osa meist endist.