

OBSAH

Předmluva.....	13
----------------	----

Úvod

Biologické zubní lékařství: od pixelu ke komplexnímu obrazu

Jak se vyhrává mistrovství světa v kopané?	20
Paradigmatická změna v zubním lékařství.....	24

Kapitola I

Zuby a mikrobiologie

Orální mikrobiom: objev nového světa	31
Malé buňky – velká pomoc.	36
Zadní vrátka: trochu opožděný objev ústní dutiny	39
Život v ústní dutině: bakterie mezi nebem a peklem	42
Biofilm: život v lepivém povlaku.....	43
Pelikula: magický ochranný štít našich zubů.....	45
Slina jako podceňovaná zázračná voda.....	51
Mikrobiální homeostáze: Co našim ústům skutečně škodí	58
Zubní kaz: nové poznatky o starém onemocnění	60

Ekologická hypotéza o zubním plaku.....	65
Sladké se mění v kyselé a kyselé vede k onemocnění	67
Exkurz: Weston Price a význam výživy	71
Iatrogenní faktory: Když za problémy se zuby může zubní lékař.....	77
Pozor na zubní výplně: Proč nejsou jenom užitečné	78
Biologická šířka: Když rozhodují milimetry.....	79
Výplňový materiál a jeho nezastupitelná role.....	82
Dáseň: citlivá hranice	83
Parodontitida: nebezpečí pro celé tělo.....	86

Kapitola II

Zuby a imunitní systém

Tichý, ale nebezpečný: chronický zánět.....	95
Zub s ošetřeným kořenem: kořen všeho zla.....	98
Následky ošetření kořene	106
Exkurz: kritizované od samého počátku	107
Cysty, píštěle a zanícené kořenové hroty.....	110
Resekce kořenového hrotu	112
NICO: operace zubu moudrosti a její následky.....	113
Exkurz: Proč se vlastně zuby moudrosti musí vytrhnout	119
Zuby a toxikologie	121
Enzymové blokády a lupiči energie	122
Kovy v ústní dutině: To není nikdy dobré řešení.....	124

Nebezpečné plyny	130
Každé tělo reaguje jinak.....	131
Exkurz: metylace.....	132
Špatná směs.....	136
Zlato.....	137
Titan.....	138
Periimplantitida	139
Kovy plus záněty: osudová kombinace	141
Zuby a nervový systém	143
Autonomní nervový systém.....	148
Sympatikus	149
Parasympatikus.....	150
Vnitřní stres	154

Kapitola III

Zuby a chronická onemocnění

Chronická únava a sklon k opakovaným infekcím	165
Srdeční a kardiovaskulární onemocnění.....	168
Nadváha	172
Diabetes mellitus	174
Alergie.....	176
Autoimunitní choroby.....	180
Syndrom zvýšené propustnosti střev: leaky gut syndrom	181
Deprese.....	184
Plodnost a touha po dítěti.....	186

Alzheimerova choroba a nemoci spojené s demencí	187
Rakovina.....	189
Klíč ke zdravému životu	191

Kapitola IV

Uzdravit se a zůstat zdravý s biologickým zubním lékařstvím

Odstranění kovů.....	197
Odstranění amalgámu	197
Správný přístup k odumřelým zubům a zubům s ošetřeným kořenem	200
Keramická implantáty: řešení bez kovu.....	201
Tak se léčí NICO	205
Proč je příprava na zákrok tak důležitá	206
Potrava léčí.....	208
Protein	212
Sacharidy	215
Ovoce.....	218
Tuk.....	220
Zelenina	225
Potravinová intolerance	226
Lepek.....	227
Potraviny z kravského mléka	230
Cukr	233
Zvýrazňovače chuti	233

Proč potravinové doplňky?	234
Přehled nejdůležitějších živin	236
Vitamin D3	236
Hořčík	238
Zinek	238
Vitamin C.....	240
Strava pro zdravou bakteriální flóru	242
Exkurz: Jak potrava ovlivňuje naši náladu	244
Dopamin	246
Acetylcholin	247
GABA.....	247
Serotonin	249
Problematické potraviny a alternativy.....	250
Potraviny z kravského mléka	250
Cukr	250
Sladidla.....	251
Stimulanty.....	251
Zesilovače chuti.....	251
Transtuky.....	252
Ostatní	252
Superpotraviny	253
Správný přístup ke stravovacímu designu	254
Co znamená 80:20?	254
Individuální cíle a doporučení.....	255
Udržet si zdravé zuby: Takhle se to podaří.....	258
Zuby v dětství.....	258
Zuby ve stáří.....	259
Zůstat zdravý: časté otázky k zubní hygieně	262
Obhajoba nového zubního lékařství.....	267

Příloha

Poděkování.....	274
Prameny.....	276
Věcný rejstřík.....	280
Přehled textů zvýrazněných v rámečkách.....	286