

# МЕТОДИКИ-ХИТЫ



**Татьяна Бондарева**

# **СВОИ ЗУБЫ НАВСЕГДА**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 616.314  
ББК 56.6  
Б81

**Бондарева, Татьяна.**

Б81           Свои зубы навсегда / Татьяна Бондарева. — Москва :  
Издательство «АСТ», 2020. — 208 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-118703-3

Каждый из нас мечтает о своих зубах навсегда, но часто мы не задумываемся, что эволюционная теория Дарвина завела медицину в глубокий тупик.

Мы привыкли два раза в год ходить к стоматологу, терпеть очередное лечение, а потом через несколько лет удалять все постройки стоматолога, казалось бы, поставленные прочно и на века, и заменять их имплантами и протезами. При этом думаем, что головные боли, остеохондроз, артриты, неврозы — это неизбежность возраста, не связывая ухудшение состояния с недавно поставленной пломбой или коронкой.

Автор этой книги придерживается совершенно другого подхода — человек изначально идеален. Суть этой концепции в том, что человек — создание Бога, природы.

Человеческий организм — это саморегулирующаяся система, способная к восстановлению. Зубы тоже можно сохранить, если уважать законы природы, создавшей нас.

Лечение по концепции «Человек изначально идеален» — это совсем другая стоматология. Это лечение человека с уважением к его природе, возвращение ему правильной работы его мышц и открытие пациенту тайн устройства его организма.

**УДК 616.314**  
**ББК 56.6**

ISBN 978-5-17-118703-3

© Бондарева Т.  
© Калашникова А., иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

## **ОБ АВТОРЕ**

Профессор Бондарева Татьяна Валентиновна — стоматолог общего профиля, функциональный стоматолог со стажем работы более тридцати лет. Проходила стажировки во Франции (Париж, Сорбонна). Автор бренда «Русская улыбка».

Награждена орденом «Лучший стоматолог России» и медалью «Польза, честь и слава».

Автор концепции «Человек изначально идеален», которая доказана долговременными стабильными результатами практики. В 2018 г. за разработку этой концепции награждена орденом Авиценны.

## **О КНИГЕ**

Удивительно, насколько наш мир многообразен! Это многообразие мы находим во всём, в том числе и в физическом состоянии человека. Вроде бы ты познаёшь человека, многое знаешь о мышцах, движении крови, работе внутренних органов, о различных представительных зонах, связанных с внутренними органами, но в то же время обнаруживаешь всё новые и новые видения процессов, которые, казалось бы, лежат на поверхности, но ты их раньше либо не замечал, либо не обращал на них особого внимания.

Познакомившись с автором этой книги, я открыл для себя еще одну веху, грань в познании. В какой-то степени я этой грани касался, но целиком, как Татьяна Валентиновна, до нее не доходил. Познавать новый материал вообще удивительно, но, услышав однажды ее выступление на радио, я изменил свой взгляд как специалиста на ротовую полость. После этой передачи у меня «зачесались руки» — попробовать, посмотреть, что это такое: может быть, это субъективный взгляд стоматолога? Но всё более углубляясь в исследование, я убеждался: всё, что показывает и о чём рассказывает доктор Бондарева, — истинная правда.

Я наблюдал и продолжаю наблюдать сейчас большое количество людей с высоким небом, а высокое небо — это свидетельство недостаточности дыхания человека. Он не может бежать легкой трусцой, не открывая рта, потому что воздух, поступающий через носовые ходы, не обеспечивает кислородом весь организм. И ему приходится дышать ртом. А ведь воздух, который проходит через нос-

вые ходы, не только несет кислород тканям, но и опосредованно, через решетчатую кость то охлаждает, то подогревает наш мозг.

Справедливо и всё то, что утверждает Татьяна Валентиновна о височно-нижнечелюстных суставах и о тех причинах, по которым наш сустав начинает разрушаться. Многие приходящие к нам на прием пациенты страдают от того, что сустав щёлкает, болит, развиваются артрозы. Жалуются они не только на это: естественно, если начинает болеть сустав, то часто проблема возникает и в области ушной раковины — ухудшается работа вестибулярного аппарата, снижается слух. И не всегда понятно, отчего это происходит. Но если учесть ту совокупную информацию, которую дает Татьяна Валентиновна, то всё становится на свои места, и эта информация точно вписывается в нашу тему — тему висцеральных практик.

Конечно, состояние височно-нижнечелюстного сустава связано не только с процессом жевания, но и с присутствующей рефлексией. Например, появляется непроизвольный мышечный тонус в области челюстного сустава, который вызывается патологией печени. А если к этому добавляется ещё и неправильное движение сустава в результате жевания, то всё это вместе приводит к его разрушению.

Когда не разворачивается верхняя челюсть, то весь жевательный аппарат остается недоразвитым. И эта недоразвитость отражается на всём организме. Понимание этого особенно важно, когда речь идет о детях: дыша ртом из-за высокого нёба, ребенок отстаёт в развитии от своих сверстников.

Благодаря взглядам Татьяны Валентиновны мы, специалисты висцеральной практики, пересмотрели некоторые свои позиции и сейчас более полноценно работаем с вы-

соким нёбом. Раньше мы просто ставили на него пиявку. Этот способ в какой-то степени помогал слегка исправить положение, но у Татьяны Валентиновны несколько иной подход, и я думаю, что нам стоит обязательно взять его на вооружение, чтобы помогать нашим пациентам.

При разговоре о том, как сохранить зубы, чтобы в старости ходить не с искусственными, а со своими собственными, я порой подсказываю пациентам те варианты, о которых пишет в своих работах профессор Бондарева. Если человек научится поддерживать и сохранять свои зубы, то качество жизни в старшем возрасте у него всегда будет на нормальном уровне. Ведь у нас не страдают отдельно зубы: если страдают зубы — страдает и мозг, так как он напрямую связан с ротовой полостью. Здоровые зубы — и мозг находится в рабочем состоянии до преклонных лет.

Я очень благодарен Татьяне Валентиновне за ту работу, которую она провела и преподнесла нам как готовый продукт, как методику, которой можно дополнить общую систему оздоровления человека, имеющего проблемы в результате неправильной работы жевательного аппарата.

Надеюсь, эту книгу прочитают многие. Прочитают и поймут, что в медицине тоже есть заблуждения, от которых надо отказываться, есть взгляды и подходы, которые нужно менять. А автору хочу пожелать удачи, здоровья и благодарных пациентов.

***Александр Тимофеевич Огулов,***

*Президент Профессиональной ассоциации висцеральных практик,*

*доктор натуропатии,*

*член президиума Европейской академии  
естественных наук (Германия, Ганновер),*

*профессор Академии Мануологии, профессор МУТМ (Москва),*

*генеральный директор учебно-оздоровительного  
центра «Предтеча» (Москва)*

*Здоровье — это способность или состояние,  
благодаря которому функции органа,  
предназначенного для их выполнения,  
являются безупречными.*

Авиценна



# **ПРЕДИСЛОВИЕ**

## **Назад, в будущее стоматологии**

Если бы я была писателем-фантастом, то обязательно написала бы рассказ о будущем. О том, какая жизнь ждет людей, если у них «в процессе эволюции» за ненадобностью исчезнут зубы. Вы скажете: «Ну и что, будут питаться, как космонавты, жидкой едой из тюбиков и готовить себе мягкие пюрешечки в блендере. Ничего страшного не случится». А мне кажется, что у меня получится настоящий триллер. Почему? Потому что беззубый человек не просто не может жевать — он не имеет опоры в жизни, не может найти себя, выработать характер и реализоваться как личность, все время болеет и, в целом, довольно быстро катится к полной немощи.

На протяжении более чем тридцатилетней практики я постоянно убеждаюсь, что такое страшное будущее — это не мой ночной кошмар, а вполне вероятный вариант для всего человечества. Каждый день я борюсь с ним и знаю, как помочь людям его избежать. И эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет, чтобы жизнь — их собственная, их детей и родителей — была полноценной, радостной и долгой, а мой вариант альтернативной истории так и остался бы литературной фантазией.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Наши поступки, решения и, в конечном счете, образ жизни — следствие выбора, который мы делаем, руководствуясь собственной шкалой ценностей. Но часто на наш выбор влияют представления, превалирующие в социуме — сложившаяся традиция, авторитетные мнения, даже предрассудки. Время ушло вперед, мир изменился, а общественная мысль за ними не поспевает, как будто застыв в своей вечной мерзлоте. В такой ситуации только мы сами можем определить, оставаться ли нам на обломках старых истин, продолжая следовать консервативным идеям, или научиться смотреть на вещи непредвзято. Верю, что вам, как и мне, ближе второй путь, потому что, как говорит наш современник журналист Владимир Познер, «предрассудки не имеют ничего общего с логикой, но имеют прямое отношение к незнанию». А я — за знания!

В своей книге я неоднократно буду апеллировать к двум подходам к лечению. Первый, традиционный, базируется на эволюционной теории, своеобразная интерпретация которой в общепринятой медицине привела к тому, что человек ощущает себя несовершенным, слабым и обреченно воспринимает болезни как нечто унаследованное, неизбежное и непоправимое. В ней слишком многое списывается на неподвластные человеку эволюционные процессы, внешние силы, с которыми проще смириться, чем пытаться выйти из-под их влияния. Уже с детства нам могут внушать: «Эх, зубы тебе точно от бабушки достались, такие же неровные». И всё — мы запрограммированы и верим, что ничего с этим не подела-

ешь: генетика. Терпи и мучайся. Человек в свете этого подхода предстает перед нами как некий пазл, состоящий из разрозненных деталей-органов, которые не то что не взаимодействуют, но как будто и не знакомы друг с другом. Переставь фрагменты пазла — и ничего не изменится. Картинка, конечно, станет бессмысленной, однако ведь не развалится. Пациент скорее жив, чем мертв.



Второй подход, которого придерживаются профилактическая медицина и функциональная стоматология, основан на том, что человек — сложная саморегулирую-

щаяся система, способная к восстановлению. В ней все взаимосвязано, и если «ломается» один орган, то за ним тянутся другие. Но закон работает и в обратную сторону: если мы восстанавливаем работу того или иного органа, то восстанавливаются и все те, которые с ним связаны или от него зависят.

Ваши самочувствие, уверенность в себе и реализованность в жизни во многом зависят от выбранной системы координат и точки зрения на затронутые в книге вопросы, но в первую очередь они зависят от отношения к самому себе.

Именно ваше личное отношение к себе — это основа, фундамент, на котором строится здание вашего здоровья и здоровья зубов в частности. Поняв, насколько важна ответственность по отношению к самому себе, вы будете самостоятельны в принятии решений и выборе стоматолога. Вас никто не сможет сбить с толку, направить по ложному пути. А главное — вы узнаете, как сохранить данные природой зубы надолго или вернуть им здоровое состояние.

**ЧАСТЬ I**  
**АВТОРСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ**  
**«ЧЕЛОВЕК ИЗНАЧАЛЬНО ИДЕАЛЕН»**