

Denti salvi con **L'OIL PULLING!**

Tutti conoscono i vantaggi derivanti dall'uso dello spazzolino, del filo interdentale e dei collutori per l'igiene dentale. Tuttavia, pochi conoscono l'utilizzo del cosiddetto oil pulling e di alcune altre tecniche igieniche abbinate.

Già nei testi antichi della Medicina Ayurvedica, come il Charaka Samhita, si parla di questa pratica

che oggi, alla luce delle nuove conoscenze scientifiche, può riprendere il posto di riguardo che gli spetta.

Il fine è quello di catturare i batteri e poi di eliminarli dal cavo orale.

Come si attua?

E' molto semplice. Vengono inseriti in bocca da uno a due cucchiaini di olio che poi viene fatto circolare per tutto il cavo orale e soprattutto tra i denti, in modo che possa fare opera di pulizia. Non bisogna ingoiare l'olio, ma semplicemente con l'uso della lingua e dei muscoli delle guance dare ad esso spinte in tutte le direzioni e con un certo impulso. Man mano il liquido orale aumenta per l'aggiunta della saliva e di tutti i batteri ed i detriti che sono stati aspirati.

Tutto il procedimento dovrebbe avere una durata di circa 15 minuti, dopodiché si può sputare nel water (evitando di intasare il lavandino, causa il contenuto appiccicoso) e ci si risciacqua la bocca con un bicchiere d'acqua.

Il meccanismo è molto semplice e non si basa su un'azione distruttiva diretta sui microbi, ma su una semplice adesività chimica tra batteri e olio.

Sappiamo infatti che la membrana cellulare in generale e dei batteri nello specifico è costituita da grassi e viene definita lipofila cioè tende ad unirsi ad altri grassi: è proprio quello che avviene. D'altra parte, il sapone è un grasso che, proprio grazie a quanto detto, ci pulisce dal...grasso della pelle!

Quale olio usare?

Potrebbero andar bene tutti i tipi, in linea teorica, preferendo quelli biologici di prima spremitura a freddo che non hanno tossine al loro interno.

Tuttavia, nei testi ayurvedici si cita l'olio di sesamo, che rimane anche oggi il più usato, seguito da quello di girasole e di cocco. Quest'ultimo sarebbe ancora più vantaggioso in quanto contiene MCFAs, cioè acidi grassi a media catena, come l'acido laurico (che abbatte la carica batterica, protozoaria, fungina, ma anche virale a partire dall'herpes virus sino all'HIV) ed il caprilico (distruttore del fungo candida che dalla bocca scende a invadere tutto il tratto gastrointestinale e spesso dilaga ai genitali e vescica). In aggiunta, ambedue questi acidi grassi hanno il vantaggio di risparmiare la flora utile all'organismo.

Si potrebbe obiettare che anche lo spazzolino ed il collutorio hanno la stessa azione di pulizia. Tuttavia, lo spazzolino ha il difetto di pulire solo i denti che rappresentano il 10% della superficie della bocca, lasciando scoperta la parte restante del cavo orale, per cui i batteri, subito dopo la spazzolatura, ritornano a depositarsi sulle superfici dentali. D'altra parte, anche aggiungendo il filo interdentale si possono pulire gli spazi tra i denti, ma non eliminare i batteri che sono stati solo "spostati".

Infine, il collutorio è sì un disinfettante che arriva ovunque, ma come tutti quelli di derivazione chimica, non sa discernere tra batteri buoni e cattivi nella flora della bocca. Alla lunga, si genera una depauperazio-





ne dei microbi adibiti alla nostra difesa a causa di un meccanismo di selezione a noi sfavorevole.

Infatti, come avviene nelle corsie degli ospedali e persino coi disinfettanti per la casa, queste sostanze chimiche possono selezionare i batteri più resistenti, cioè quelli più pericolosi, eliminando nel contempo quelli più sensibili e a noi più utili.

L'olio non opera in questo modo, perché non ha azione disinfettante in senso stretto, semplicemente elimina i batteri senza selezionarli. Inoltre, se subito dopo l'oil pulling, si ha cura di sciacquare la bocca con una soluzione di acqua e bicarbonato, possiamo alzare il suo PH e così ripopolare la flora selezionando proprio quella utile che gradisce l'alcalinità, a scapito di quella pericolosa che si riproduce velocemente solo in ambiente acido.

A tal proposito, bisogna sapere che la bocca ospita almeno seicento tipi di batteri per un totale di circa dieci miliardi di esemplari, tra cui lo streptococcus mutans.

Esso è il batterio più pericoloso per i denti perché è il maggior responsabile della carie. Si nutre degli zuccheri presenti nell'alimentazione ed in particolar modo quelli dello zucchero bianco e scuro, dei carboidrati raffinati (pasta, pizza, pane bianco) e ovviamente dei dolci.

La saliva è essenziale per proteggere i denti da questi batteri, in quanto lava via i residui di cibo che possono rimanere tra di essi e che possono fermentare producendo acidi corrosivi dello smalto. Inoltre, la saliva contiene sostanze nutritive, enzimi ed anticorpi di difesa. Altro fattore di protezione è rappresentato dal suo PH che in genere dovrebbe essere alcalino tra 6,5 e 7,5.

Infatti, sappiamo che a PH salivare di 5,5, essendo questo un livello acido, l'organismo si difende cercando sostanze alcaline (ad es. calcio e magnesio), che assume tramite un processo di demineralizzazione dello smalto e delle ossa. Inoltre, va segnalato che se la gengiva è retratta e scopre la radice del dente, quest'ultima (protetta dal cemento e non dallo smalto) ha una resistenza ancora inferiore: già a PH 6,7 inizia la demineralizzazione.

Perdendo minerali, lo smalto ed eventualmente il cemento divengono molto più aggredibili da parte dei batteri e si dà inizio al processo cariogeno.

I batteri normalmente si accumulano in quella che è chiamata placca e che riveste pericolosamente i denti. Se non rimossa può calcificarsi divenendo tartaro.

Tuttavia, un PH alcalino costante della saliva e la mancanza di zuccheri nell'alimentazione possono

ancora impedire la carie, nonostante placca e tartaro.

Tale situazione fu già individuata dal grande dentista americano Weston-Price negli anni trenta nelle popolazioni aborigene con alimentazione ancestrale e nessuna igiene dentale. Ciò non leva che abbinare la corretta alimentazione all'igiene ed all'oil pulling sia ovviamente l'ideale.

Inoltre, va detto che i batteri possono dare origine anche alla gengivite, cioè all'infiammazione delle gengive che divengono rosse, retratte, gonfie e possono sanguinare: questo è il primo stadio della periodontite, cioè il passaggio dell'infiammazione, divenuta ormai cronica, al rivestimento di supporto del dente con caduta di quest'ultimo.

Tuttavia, i danni dei processi infiammatori focali localizzati ai denti (carie, gengivite, periodontite, ascessi, cavitazioni, denti devitalizzati infetti etc) non si esauriscono qui, bensì si possono estendere tramite la via sanguigna a tutto l'organismo, a cominciare dalle stesse pareti arteriose, dove possono dare l'avvio ai processi arteriosclerotici.

I batteri, in condizioni di acidosi (in quanto la fermentazione degli zuccheri assunti con il cibo genera acido lattico) e/o di scarsa ossigenazione come nelle cavitazioni (una demineralizzazione infiammatoria dell'osso che circonda il dente) possono anche tramutarsi da aerobi in anaerobi, molto più temibili e migrare persino sulle valvole cardiache o generare attacchi cardiaci.

La Candida, il Coli (responsabile del 90% delle cistiti) e l'Helicobacter Pylori (responsabile di molte gastriti ed ulcere gastriche) hanno partenza proprio dalla bocca, per poi colonizzare i loro organi bersaglio.

Persino l'osteoporosi sembra avere una possibile origine da "metastasi" batteriche a partenza spesso orale, generando focolai infiammatori ossei demineralizzanti.

Denti salvi con l'oil pulling!

L'infiammazione, insomma, potrebbe essere esportata ovunque: tessuto nervoso (Alzheimer, Sclerosi multipla, Morbo di Parkinson), articolazioni, bronchi etc.

Tutto questo per dare l'idea di quale giovamento per la salute generale e non solo orale può apportare la pratica dell'oil pulling, senza avere alcun effetto collaterale.

La sua efficacia, può essere potenziata con l'uso di una goccia di olio di origano o di garofano, questo in caso di malattie gravi. Infatti, si è visto che esiste una correlazione diretta tra la carica batterica orale e la gravità di molte malattie sistemiche anche non a partenza dalla bocca, probabilmente a causa del fatto che il sistema immunitario viene ad essere sgravato con tale pratica dal costante e intenso lavoro di controllo della esuberante flora orale spesso patogena.

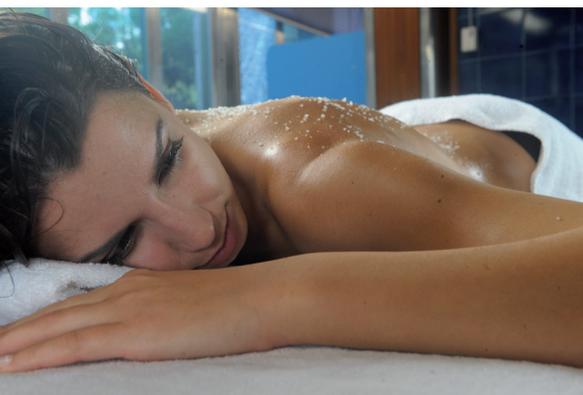
Sempre in caso di malattie gravi, si può intensificare la pratica sino a tre volte al dì, preferendo i momenti dove la carica batterica orale è più potente e cioè prima dei pasti, poiché il cibo ne dilava una certa parte.

Tuttavia, tale azione dilavante, come quella che si può ottenere bevendo un semplice bicchiere d'acqua prima della pratica, è da altri autori considerata favorevole.

Un momento veramente opportuno potrebbe essere quello prima di andare a letto, facendolo seguire da sciacqui con acqua e bicarbonato. Questo perché di notte la produzione di saliva praticamente si arresta, visto che il processo di deglutizione, seppur automatico, tenderebbe a svegliarci. Senza sufficiente saliva, la detersione del cavo orale viene a mancare, i batteri aumentano,

aumenta anche la fermentazione di eventuali zuccheri e così la pericolosa acidosi.

Per concludere, i denti ed il cavo orale costituiscono un punto cardine per la salute dell'intero organismo e l'odontoiatria attuale dovrebbe divenire sempre più ad orientamento preventivo, istruendo il paziente su tutte quelle tecniche alimentari ed eventualmente anche a base di integratori utili per sostenerne la salute, integrate da "nuove" visioni igienistiche come l'oil pulling che possono con semplicità sostituire o ancor meglio affiancarsi alle pratiche già in uso.



Manca ormai poco alle festività invernali, Dicembre è arrivato ed anche nel 2014 il Natale si riconferma la festa più importante dell'anno. Preceduti dall'Immacolata, seguiti da Capodanno ed Epifania, i momenti vicini al Natale custodiscono un alone magico; la stessa magia che risveglia la voglia di un momento da dedicare a se stessi e a chi ci sta accanto. Un insieme di istanti, luoghi e spazi speciali per completare un anno con una **parentesi rilassante, benefica e curativa**, per affrontare con energia e benessere il 2015.

Per questo le **Terme dell'Emilia Romagna** hanno pensato ad un sezione appositamente dedicata alle festività di fine anno su **www.termemiliaromagna.it**

Basta cliccare su "**Dicembre, Natale e Capodanno Speciale Benessere 2014-2015**" per scoprire tutte le

Un natale all'insegna del benessere e della cura di sé.

Le terme dell'Emilia Romagna vi aspettano per un momento rigenerante: online le proposte pensate per voi!

iniziative che le **21 stazioni termali dell'Emilia Romagna** hanno formulato per i propri clienti: dagli ingressi giornalieri, alle proposte articolate in più giorni, per regalarsi o regalare ai propri cari momenti di sollievo dalla frenesia quotidiana e dedicarsi finalmente alla propria salute.

I pacchetti sono pensati per soddisfare ogni tipo di desiderio e necessità: percorsi polisensoriali, rituali per un "Magico Natale", trattamenti mirati come i "7 sensi for man", oppure per chi ama sperimentare culture diverse la serata "un tuffo in Polinesia" con i suoi massaggi al bambù. Trattamenti speciali anche per chi ama coccolarsi con un trattamento in stile rinascimentale alla polvere d'oro con il massaggio renaissance. Non mancano poi le soluzioni dedicate alle famiglie, con spazi creativi dove anche i propri bimbi possono rilassarsi e divertirsi, fino a distensivi trattamenti pensati appositamente per due. Tutte proposte accomunate da un unico filo conduttore: l'unicità delle **acque termali sulfuree**

e salsobromoiodiche delle Terme dell'Emilia Romagna. Acque millenarie, dalle note proprietà rigeneranti e curative, capaci di prendersi cura del corpo e della mente in unione con l'esperienza e la competenza della medicina termale.

Da non dimenticare è anche l'aspetto più goloso delle festività e le 21 stazioni termali hanno pensato anche a questo: in fondo quale miglior compagno di un percorso benessere termale se non un viaggio attraverso i profumi ed i sapori della splendida **enogastronomia** dell'Emilia Romagna? Menù tipici faranno del vostro percorso termale un momento indimenticabile delle vostre festività. Per tutti dunque un Dicembre all'insegna del relax, della salute e del benessere: collegatevi al sito **www.termemiliaromagna.it** ed esplorate la pagina **Dicembre, Natale e Capodanno Speciale Benessere 2014-2015** per trovare la soluzione che più soddisfa le vostre esigenze!