

la biblioteca
del benessere

NADINE ARTEMIS

CURA — I TUOI — DENTI IN MODO NATURALE



GUIDA COMPLETA
ALLA SALUTE DI DENTI E GENGIVE

L'igiene orale in 8 mosse

La verità su dentifrici, spazzolini e colluttori
Gli alimenti che nutrono e rinforzano i denti





Prefazione

Capita, di tanto in tanto, che esca un libro che si legge con piacere e che fa la differenza. Questo è uno di quelli. Nella mia qualità di dentista olistico con più di venticinque anni di carriera sulle spalle, pensavo di aver letto o visto tutto ciò che è stato scritto sul tema. È stato un grandissimo piacere, per me, che Nadine mi abbia chiesto di scrivere la prefazione del suo libro. Conoscendo i suoi prodotti, pensavo che ne sarebbe uscito qualcosa di buono. Ma essendo anche stanco di leggere libri sui denti, l'ho messo da parte per qualche settimana. Poi, in una giornata di pioggia, l'ho preso in mano e... che sorpresa! Mi sono ritrovato trasportato all'interno della bocca per una visita guidata, una cosa che non mi capitava di fare da tanto tempo. È stato bellissimo. Ho avuto la sensazione di trovarmi su una barchetta a vela a fare un giro turistico del cavo orale: il *tour* della mia vita. Insomma, l'accuratezza di quest'opera, e il modo in cui è scritta, vi faranno apprezzare ancora di più la vostra bocca.

La descrizione dei meridiani dentali è materiale di prim'ordine al quale non si trova cenno nella maggior parte dei libri,

eppure è molto significativa perché conoscerli può aiutarvi a risolvere molti problemi anche in altre parti del corpo. Per esempio, se andate dal dentista con un dolore localizzato nel primo molare inferiore, il medico potrebbe dirvi che nel dente va tutto bene. Qui scoprirete che si tratta invece di un problema digestivo e che, una volta risolto quest'ultimo, se ne andrà anche il mal di denti. Imparerete che la bocca è un ecosistema che fa parte di un sistema ben più ampio: il corpo.

L'estesa conoscenza dei metodi di cura di cui dispone Nadine è una grande fonte di ispirazione. Ci sono molti modi naturali per preservare la salute della bocca, con riflessi sulla salute di tutto l'organismo. Le tecniche e i materiali di cui parla Nadine sono i migliori per assicurarvi di avere sempre una bocca sana. I suoi commenti sulla rigenerazione sono tra i migliori che abbia mai avuto modo di leggere.

Questo libro ha un unico problema: se seguirete i consigli di Nadine, non avrò più molte opportunità di praticare delle terapie restaurative, perché i vostri denti non ne avranno più bisogno.

Alla vostra salute,

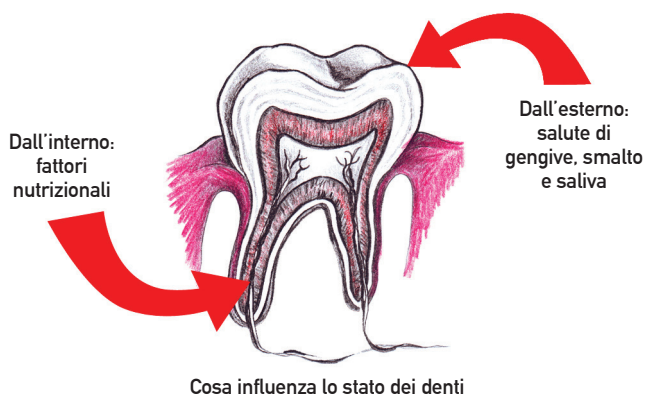
VICTOR ZEINES,
*chirurgo odontoiatra,
membro dell'Academy of General Dentistry*



Introduzione

Se come me siete cresciuti nella cultura contemporanea nordamericana, fin da bambini vi sarete sentiti ripetere quanto sia importante lavarsi i denti e andare dal dentista per un controllo ogni sei mesi. I vostri genitori (si spera) vi hanno mostrato come spazzolarvi i denti in modo corretto e, se sono stati molto scrupolosi, forse vi hanno insegnato anche come usare il filo interdentale. Arrivati all'adolescenza, ormai pratici delle procedure, potreste esservi ritrovati lo stesso con qualche carie o con altri problemi dentali, a maggior ragione se avete seguito la dieta tipo di un adolescente.

Ciò che ho scoperto nella mia ricerca su come prenderci cura da soli dei nostri denti – essere portatori di denti è un argomento che suscita in me molto interesse – è che l'impostazione che abbiamo ricevuto da bambini non era destinata al successo per un motivo molto semplice: i nostri genitori, e perfino i nostri dentisti, non avevano una preparazione adeguata sulla cura di denti e gengive e su come essi debbano essere nutriti. Anche se ci siamo spazzolati i denti, abbiamo usato il filo interdentale e sia-



mo andati dal dentista ogni sei mesi come prescritto, ci siamo ritrovati ugualmente con i denti cariati. Magari abbiamo dovuto perfino sottoporci a cure canalari, estrazioni e altre procedure invasive. Abbiamo fatto tutto quello che potevamo, ma non conosceavamo tutta la storia.

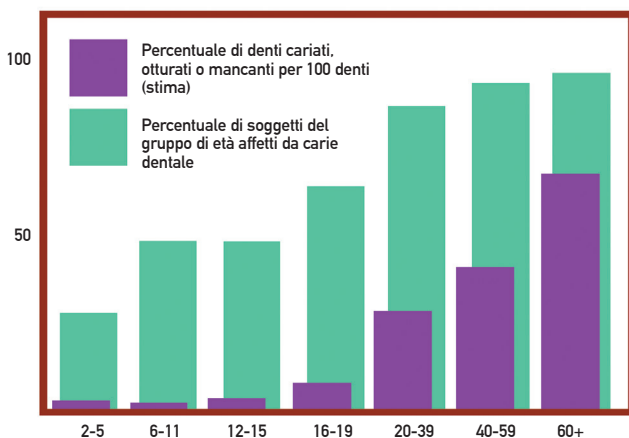
Una volta adulti, quando non sono stati più i vostri genitori a portarvi dal dentista, probabilmente avete accampato scuse per evitare di sedervi su quella sedia. L'ho fatto anch'io; ignorare che cosa mi capitava in bocca sembrava la scelta migliore. Forse avevo una forma istintiva di ribellione nei confronti degli apparecchi ortodontici, un sottile rifiuto olfattivo per gli eteri antisettici e un rifiuto orale per lo strano gusto del fluoro, del metallo e della resina espansa. Tuttavia, senza alcuna saggezza a sostegno della mia ribellione, l'evitamento ha generato un'entropia orale, cosa che ha reso inevitabile una visita dal dentista.

Sono anche cresciuta con la convinzione che le persone abbiano bisogno del medico per prendersi cura del corpo e del dentista per prendersi cura della bocca. Così, come molti altri, ho creduto che la bocca fosse separata dal resto del corpo. Diventando consapevole di questa curiosa "disconnessione" tra ciò che pensiamo della bocca e del corpo, fui colpita dal modo in

cui la medicina e l'odontoiatria occidentale trattano i sintomi invece delle cause degli squilibri dell'organismo. Questo sistema sintomatico di cura genera una spirale incessante di appuntamenti, medicinali, interventi chirurgici, ablazione del tartaro, ponti, corone e otturazioni che non mettono mai in discussione né risolvono i fattori fondamentali di quello squilibrio.

Curare la carie invece di correggerne le cause può spiegare la statistica secondo la quale il 90% dei sessantenni ha il 63% dei denti mancanti, otturati o cariati¹. Fortunatamente ho avuto un'illuminazione e mi sono liberata di questa scissione – così profondamente integrata nella nostra cultura – tra bocca e corpo.

Ho cominciato a capire e a sentire l'intrinseco e innato desiderio del corpo di ricalibrarsi e rigenerarsi, e sapevo che questo desiderio doveva comprendere i denti.



Immunità alla carie dentale negli Stati Uniti

1. Beltrán-Aguilar, Eugenio D. *et al.*, *Surveillance for dental caries, dental sealants, tooth retention, edentulism, and enamel fluorosis – United States, 1988-1994 and 1999-2002*, in «Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report Surveillance Summary», n. 54, 3 agosto 2005, pp. 1-44.

Forse avete già una buona idea di cosa funziona in materia di cure dentali. Magari vi siete già fatti rimuovere le otturazioni in amalgama, conoscete i rischi connessi al fluoro e avete una passione per il filo interdentale. Buoni ambasciatori dell'auto-sufficienza nell'igiene orale, avete un'idea precisa del valore di ogni singolo dente e vi stupite se il dentista vi segnala che le vostre gengive si stanno ritirando o di aver scoperto una carie.

Quindi, che fare? Potete stare alla larga dal dentista senza però ignorare i vostri denti. Potete evitare il suo studio non perché avete paura di andarci, ma perché avete le idee molto chiare sulla vostra ecologia orale e non avete nemmeno un dente cariato. Tutto ciò che vi serve è un briciolo di saggezza in più, mantenere i denti forti e belli e risparmiare loro qualche stress. Si tratta semplicemente di apprendere qualche nuova abitudine e un nuovo schema di manutenzione quotidiana basato su poche semplici procedure casalinghe del quale il dentista che avevate quando eravate piccoli non sapeva assolutamente niente.

Nelle pagine che seguono vi darò istruzioni precise su come mettere a punto nuove strategie per avere cura della vostra bocca ed eliminare le vecchie abitudini, in modo da rendere più forti e sani denti, gengive, saliva e smalto. Vi porterò a fare una visita guidata alla vostra bocca, perché possiate familiarizzare con la complessa relazione tra i fattori interni ed esterni che ne influenzano la salute. Scoprirete cos'è una sana ecologia orale e come liberarvi di eventuali carie con misure pratiche volte a nutrire i denti e a fare del bene a tutto l'organismo. Mettendo in pratica questa ritrovata saggezza, comincerete a sentire la saliva che rigenera lo smalto dei vostri denti, i solchi gengivali che si rinforzano intorno a ciascun dente e a risvegliarvi la mattina con l'alito fresco, pronti a baciare il nuovo giorno. Anche se di tanto in tanto tornerete a trovare il vostro dentista, questo libro vi aiuterà a prendere decisioni informate per la salute a lungo termine di tutta la bocca.



Indice

<i>Ringraziamenti</i>	7
<i>Prefazione</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
 CAPITOLO 1 – Lo spazzolino invisibile	15
Occhio alla bocca	16
 CAPITOLO 2 – I denti viventi: una visita guidata.	21
Un giro turistico	22
Il candore viene da dentro	25
Le gengive, il maglioncino dolcevita dei denti.	27
Supersaliva	29
Le cose viste da fuori: i batteri	31
Le cose viste da dentro:	
il ritorno dello spazzolino invisibile	32
L'asse ormonale ipotalamo-parotide	33
 CAPITOLO 3 – Può essere nocivo in caso di ingestione	39
La verità su dentifricio, spazzolino e collutorio	39

Spazzolini da denti	48
Le gioie del filo interdentale	49
Abitudini che cambiano	49
CAPITOLO 4 – Cappellai matti, dentisti anticonformisti e odontoiatria moderna	51
Una visita dal dentista nell'anno 2022	52
Otturazioni: metalli pesanti a volontà	55
Un porto sicuro per i batteri: denti devitalizzati e alveoli vuoti	61
Come valutare un potenziale dentista	66
Come arrivare preparati alla visita	68
CAPITOLO 5 – Cibo sintetico, denti sintetici.	71
Nutrire i denti	73
Indicazioni nutrizionali fondamentali.	79
Vitamine e integratori per la cura di denti e gengive	80
CAPITOLO 6 – Bambini e igiene dentale.	83
La bellezza si nutre prima della nascita	84
La dentizione	88
CAPITOLO 7 – Apparecchi ortodontici: heavy metal o armonie di salute?	91
Che cosa non va nella bocca?	92
Salvare la faccia.	94
Come cavargli i denti	97
Prima la faccia	98
La bellezza vien brucando.	100
Osserva la bocca.	100
CAPITOLO 8 – Otto mosse per un'efficacissima igiene orale . .	103
1 - Lo sciacquo al sale	104

2 - Pulire la lingua	105
3 - Spazzolarsi le gengive	105
4 - Lucidare i denti.	106
5 - Controllo dei margini gengivali.	107
6 - Il filo interdentale	108
7 - Sciacquo finale	109
8 - Un extra per le gengive	109
Le otto mosse in sintesi	110

CAPITOLO 9 – I benefici del mondo vegetale.	113
Ciò che mettiamo sulla pelle penetra all'interno	124

CAPITOLO 10 – Altri segreti per denti sani e belli	125
Occlusione: l'allineamento corretto	125
Organismo alcalino	126
Gargarismi con Atomidine	126
Bicarbonato	126
Esami del sangue	128
Alito.	129
Argilla	130
Frizione a secco	131
Gengive molto infiammate	131
Piante officinali	132
Disintossicazione dai metalli pesanti	133
Omeopatia	134
Sali di Schüssler	135
Acqua ossigenata	137
Sciacqui al cloruro di magnesio	137
Oil Pulling	137
L'ozono per l'igiene orale	138
Sale	139
Saune	139

Riduzione dello stress	140
Cura della tiroide	141
Mal di denti	142
Articolazione temporo-mandibolare	143
Acqua	145
Suggerimenti per ulteriori letture e altre risorse	147
Letture consigliate	147
Dentisti anticonformisti	149
Prodotti utili	149
Dentisti e altri professionisti	150
Bibliografia	151
Indice analitico	158

NADINE ARTEMIS

con la prefazione di Victor Zeines, Chirurgo Odontoiatra

CURA I TUOI DENTI

IN MODO NATURALE

Anche se ci spazzoliamo i denti, usiamo il filo interdentale e andiamo dal dentista ogni sei mesi, ci ritroviamo ugualmente con i denti cariati. Magari dobbiamo perfino sottoporci a cure canalari, estrazioni e altre procedure invasive.

Per quale motivo?

La medicina e l'odontoiatria occidentale trattano i sintomi invece che le cause degli squilibri dell'organismo. Questo sistema di cura genera una spirale incessante di visite dal dentista, interventi chirurgici, ablazione del tartaro, ponti, corone e otturazioni che mai mettono in discussione o risolvono i fattori fondamentali di quello squilibrio.

**È possibile non andare dal dentista
e avere comunque denti forti e sani?**

Partendo dall'osservazione della bocca, delle nostre abitudini alimentari fino ad arrivare alle protesi e agli apparecchi ortodontici **l'autrice ci propone consigli di alimentazione e un nuovo schema di igiene orale quotidiana basato su 8 semplici e veloci mosse** che preserveranno e miglioreranno la salute di denti, gengive, smalto e saliva.

Numerose informazioni sulla **salute e cura dei denti dei bambini** e sui preparati vegetali che possiamo utilizzare arricchiscono questo pratico volume.



Nadine Artemis, popolare esperta dei temi di salute e bellezza, è stata descritta dalla famosa cantante Alanis Morissette come «una visionaria nel vero senso della parola». Aromacologa (esperta di studi scientifici sulla correlazione tra psicologia e tecnologia delle fragranze) Nadine Artemis mette a punto cocktail per il potenziamento del sistema immunitario e miscele medicinali per la salute e il benessere; i suoi efficacissimi sieri per la cura dei denti, utilizzati in tutto il mondo, rappresentano la più pura forma di igiene orale oggi disponibile sul mercato.

www.gruppomacro.com

GRUPPO EDITORIALE MACRO
Benessere e Conoscenza dal 1987

ISBN: 978-8862298063



9 788862 298063

€ 11,50

Tratto da:

CURA I TUOI DENTI IN MODO NATURALE

Autori: Nadine Artemis, Victor Zeines



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)