

La salute dei denti non dipende solo da quel che mangiamo

# Carie, alimentazione ed emozioni

Tutte le emozioni psico-fisiche protratte nel tempo, gli stress ambientali e lavorativi, hanno l'effetto di indebolire il corpo e di creare così una dannosa ritenzione di tossine nell'organismo

Come è risaputo, lo zucchero ha una grande affinità con il calcio e il suo metabolismo acidifica il corpo, privando tessuti e denti delle riserve di calcio, fosforo e magnesio. Per migliorare la salute dei denti (carie, piorrea, ecc.) bisogna quindi ridurre quanto prima tutti i cibi raffinati (cereali, farine, ecc.), gli zuccheri, i dolciumi e compensare tutti gli alimenti che acidificano il terreno biologico (sangue, cellule, ecc.), come, per esempio, le proteine animali (uova, pesce, carne, latticini e formaggi).

Si possono a questo punto sfatare alcuni luoghi comuni, ad esempio: «I denti puliti non si cariano mai!». Non è vero! Infatti, moltissime persone hanno denti cariati nonostante una pulizia regolare! «Zucchero e frutta acida sono nocivi per lo smalto dei denti!». È stato dimostrato che denti sani immersi in soluzione zuccherina o di frutta acida per molti mesi, non sono stati intaccati!

La carie è causata soprattutto da una nutrizione malsana. Addirittura, uno stato di denutrizione e scorretta alimentazione della madre in gravidanza, può determinare una predisposizione alla carie nel bambino. Se, infatti, durante la gravidanza la dieta della madre è carente, il fabbisogno di calcio nel feto verrà soddisfatto attingendo alle riserve materne entro i limiti di tale disponibilità.

È bene sapere che i denti, come tutto l'intero organismo, sono nutriti dal sangue, ricevono nutrimento da questo e sono soggetti alle stesse leggi e agli stessi «bisogni alimentari» delle altre ossa. Quando la nutrizione è scorretta, i denti possono venire privati (dall'interno) dei loro sali minerali. Il motivo per cui oggi i bambini cosiddetti civilizzati non hanno denti sani è dovuto alla nutrizione errata durante i primi sei anni di vita, vita intrauterina compresa.

Tutti gli alimenti raffinati e le proteine animali privano i denti del calcio a causa dell'acidosi. Gli ali-



menti migliori per la formazione dei denti e ossa sono tutti gli alimenti alcalinizzanti, cioè quelli che forniscono sali minerali organici: frutta e verdura cruda, germogli, frutta con guscio (noci, mandorle, pistacchi, anacardi, pinoli, ecc.) e semi oleosi (sesamo, girasole, lino, ecc.) ricchissimi di minerali e acidi grassi (anche della serie Omega-3 come nei semi di lino). La masticazione previene la carie: nessun dente riceve nutrimento perfetto se non viene esercitata la sua funzione.

## Alimentazione e malattia

Tutti i processi metabolici dell'essere umano sono rappresentati da una parte dal *catabolismo* (distruzione) e dall'altra dall'*anabolismo* (costruzione). In pratica ogni attimo della vita è rappresentato da una intensa attività di distruzione e costruzione: cellule che muoiono e cellule che nascono, cellule nuove che devono andare a sostituire quelle vecchie, ecc. Questo avviene in ogni attimo della vita, ininterrottamente da quando nasciamo a quando cessiamo di vivere.

Quindi la natura umana continuamente produce tossine endogene a seguito del metabolismo (cellule morte, scarti cellulari, ecc.), cioè fisiologiche alla vita stessa, ma a queste tossine dobbiamo aggiungerci tutte le tossine esogene che vengono prodotte attraverso un'alimentazione errata e innaturale (putrefazioni intestinali delle proteine animali, combinazione errata di cibi, additivi e aromi chimici, farmaci, vaccini, amalgama dentale, droghe, ecc.). In questa situazione, un organismo sano ha più o meno la forza di eliminare ed espellere tali tossine dal corpo (feci, urina, sudore, pelle, ecc.), mentre un organismo indebolito o stressato non ce la fa, le trattiene e le accumula... fino alla malattia. Tutte le emozioni psico-fisiche protratte nel tempo, gli stress ambientali e lavorativi, indebolendo il corpo creano ritenzione di tossine, che va sotto il nome di tossiemia!

«Se qualcuno desidera recuperare la salute, bisogna innanzitutto chiedergli se è pronto a eliminare le cause della sua malattia. Soltanto allora è possibile aiutarlo» (Ippocrate, 575-495 a.C.). Aveva perfettamente ragione il grande medico greco Ippocrate quando diceva che solo eliminando la causa della malattia può avvenire la guarigione. Ma cos'è esattamente la malattia?

Compreso il concetto di tossiemia, si può affermare che la malattia acuta – da un certo punto di vista – è il tentativo dell'organismo di eliminare proprio l'intossicazione. Per questo motivo si può affermare che la tossiemia è, per così dire, la causa delle malattie acute! A monte della malattia c'è sempre una tossicità organica e/o cellulare.

Ma se all'origine della malattia c'è tossiemia, qual è la causa della tossiemia? A monte dell'accumulo di tossine nel corpo (chiamato appunto tossiemia) c'è sempre una *debolezza*, una perdita di energia vitale e nervosa. Come abbiamo visto prima, se il corpo perde energia vitale, è debole, non ha la forza di espellere il carico tossico.

Queste sono le principali situazioni di indebolimento:

- paura: indubbiamente la maggior causa indebolente;
- preoccupazioni affaristiche e lavorative: sono una

grande fonte indebolente;

- dolore: snervante, nelle persone deboli si può arrivare all'angoscia.

Gli aspetti mentali ed emozionali giocano un ruolo fondamentale nella nutrizione e nella malattia. A tal proposito ecco cosa diceva il dottor Herbert Shelton, padre dell'igienismo moderno:

«Esistono poche influenze igieniche che contribuiscono alla salute e alla lunga vita quanto un allegro ed equilibrato stato mentale. Seguire una dieta perfetta dà vantaggi relativi, se lo stato mentale è tale da alterare la digestione. La malinconia e il malumore portano alla tomba precocemente».

Possiamo alimentarci in maniera perfetta, ma uno stato mentale-emozionale alterato alla fine crea tossine e quindi malattia! Il dottor John Tilden, spiega dettagliatamente il concetto di indebolimento:

«L'*indebolimento* di per sé non è una malattia, la debolezza di forze non è malattia ma, causando un indebolimento nell'eliminazione del tessuto logorato, che è tossico, il sangue viene caricato di tossine e abbiamo ciò che chiamiamo tossiemia. Questa è malattia e quando le tossine accumulate superano il punto di tolleranza, si sviluppa una crisi che sta a significare che il veleno sta per essere eliminato. Questa è ciò che noi chiamiamo malattia, ma in effetti, non lo è. L'unica malattia è la tossiemia». Queste sono le principali cause indebolenti:

- shock mentale o fisico: può indebolire a tal punto da uccidere per infarto o esaurimento nervoso;
- la collera: è molto snervante e un'arrabbiatura quotidiana porta ad una profonda debolezza;
- emozioni eccessive: come gelosia, ira, ecc. portano a una profonda debolezza;
- alimentazione errata: combinazioni errate, cibi non corretti, producono fermentazioni e putrefazioni intestinali, cioè tossine.

Quindi prima della malattia (acuta) c'è sempre una tossiemia e prima della tossiemia c'è sempre un indebolimento e/o snervamento. Tornando alla salute e al benessere della bocca e dei denti, il vero problema sta nell'acidificazione del sangue.

LUCA BASTIANELLO