

Un nuovo approccio a una salute migliore

L'OIL PULLING MI HA RIDATO LA VITA

Prendere un cucchiaino di olio vegetale, infilarlo in bocca e farci uno sciacquo? Tara non poteva crederci. Come è possibile che succhiare olio migliori la salute? Sembrava proprio non avesse senso. Ma i suoi dubbi si trasformarono in convinzioni quando cominciò l'insolita terapia.

«Ho iniziato a fare sciacqui con l'olio sette mesi fa» dice Tara, di Melbourne (Australia), in un post a www.earthclinic.com. «Da quattordici anni soffrivo di stanchezza cronica [...] ero costretta a letto a riposare e avevo una mobilità limitata».

La stanchezza cronica non era il suo unico problema. Tara soffriva anche di fibromialgia. «Avevo dolore cronico e tendenze suicide» dice. «A malapena muovevo la lingua in bocca e non potevo camminare. Ero molto malata; prima di allora non avevo mai provato nulla di tanto grave».

L'oil pulling le ha drasticamente cambiato le cose, con miglioramenti evidenti ogni giorno. «Continuai a fare gli sciacqui con l'olio e ogni giorno si verificavano gradualmente cambiamenti, finché un paio di settimane fa la mia salute non è tornata alla normalità [...]. Ora sono più in forma e attiva, e non ho bisogno di riposare così tanto. Ho vissuto in questo modo per anni, e l'oil pulling mi ha restituito la vita. Ha pure guarito un problema cutaneo che avevo e su cui nulla sembrava avesse effetto [...]. L'oil pulling mi ha cambiato la vita!» Nel giro di

appena qualche settimana, Tara ha superato due malattie croniche che secondo i medici erano incurabili.

«È la terapia più straordinaria con cui abbia mai avuto a che fare» scrive Lee di West Bountiful (Utah) in un post a www.earthclinic.com. «Io e mia moglie facciamo l'oil pulling da un mese e tre giorni. Per noi è stato travolgente! Nel nostro corpo sono avvenuti molti cambiamenti effettivi che mi fanno capire quanto sia efficace questa terapia. Sono più sereno, la digestione e l'evacuazione sono fortemente migliorate, il sonno va molto meglio e sono sparite le tensioni muscolari. Ho 65 anni, i denti che ballavano sono più saldi e ho la sensazione di andarmene in giro con il corpo di una persona più giovane».

Lee è talmente convinto dell'efficacia di questa semplice terapia da dichiarare: «Chiunque non faccia ricerche su questo metodo e non lo provi per un mese per capire che funziona è davvero più duro di una pietra».

Un mese è abbastanza per far regredire le malattie croniche che possono persistere da vari anni? Nei casi di Tara e Lee è bastato. Altri concordano che appena un mese o due sono il tempo sufficiente per ottenere risultati significativi.

«Pensavo di essere troppo giovane per l'artrite» dice Catalina di Puerto Vallarta (Messico) in un post a www.earthclinic.com. «Ma avevo dolori nelle giunture di spalle, anche, ginocchia, piedi e collo. Dopo due mesi di sciacqui con l'olio tutti i dolori se ne sono andati e sei mesi più tardi non sono ritornati. Anche la mia cheratosi pilare (una malattia cronica della pelle) è migliorata, la pelle è più morbida e le rughe del viso sono diminuite fortemente. I denti sono più bianchi, la lingua più pulita e rosea, le gengive sono rosa, i cerchi scuri sotto gli occhi si sono attenuati e ho meno capelli grigi. Sì, davvero! Sia io sia mio marito abbiamo notato una diminuzione del 50% dei capelli grigi e il ritorno di quelli castani».

Come Lee, anche Catalina si sente più giovane. «Dormo più profondamente, ho più energia e in generale mi sento meglio. So che sembra tutto troppo bello per essere vero, ma dopo nove mesi di oil pulling non vedo come questo potrebbe essere attribuito a un effetto placebo. Qualcosa sta lavorando. Non smetterò mai di fare gli sciacqui con l'olio». Catarina è d'accordo con Lee: «Provateci per trenta giorni e vedrete i risultati».

«L'oil pulling mi ha ridato la vita!» ha dichiarato Tara, e probabilmente Lee e Catalina sarebbero d'accordo.

DI CHE COSA SI TRATTA?

I cambiamenti descritti da Tara, Lee e Catalina sembrano incredibili. Come è possibile? Avendo una formazione in medicina, ero scettico. Quando ho sentito parlare per la prima volta di oil pulling, come molti ho pensato che fosse troppo semplicistico per avere un qualche valore. In fin dei conti, come può un semplice sciacquo orale con olio curare l'artrite o la stanchezza cronica? Semplicemente, non aveva senso. Ad aumentare il mistero era il fatto che allora la maggior parte della gente che faceva questi sciacqui usava l'olio di girasole, che non è noto per avere particolari proprietà curative. Ero quindi pronto a liquidare tutto senza ulteriori investigazioni.

Tuttavia, nei mesi successivi continuavo a incappare in questo “oil pulling”, e molte persone sembravano convinte che qualcosa ci fosse. I testimoni apparivano sinceri e convincenti. Erano resoconti di prima mano, non storie raccontate loro dal fratello del miglior amico della sorella. Per natura e per formazione, sono molto scettico riguardo alle cosiddette “cure miracolose” e metto in discussione tutti i trattamenti per la salute non provati, soprattutto quelli che rientrano nel campo delle cure naturali. Ho visto molti trattamenti “naturali” rivelarsi assolutamente inutili. Di solito erano promossi da qualche azienda ed erano un modo per alleggerire il portafoglio della

gente e riempire il proprio. E l'oil therapy mi sembrava soltanto un'altra di queste cure fasulle. Tuttavia, cominciai a sentirne parlare così tanto che decisi di esaminare la terapia più da vicino e capire che cosa avesse di tanto speciale.

Feci una ricerca su Internet e trovai parecchi siti che descrivevano la tecnica, insieme a molte testimonianze come quelle riportate in precedenza. Cercai informazioni tecniche, ma non riuscii a trovare nulla. Una cosa che però mi colpì fu il fatto che nessuno di questi siti vendeva qualcosa legato all'oil pulling. Non lo stavano promuovendo per un profitto, ma semplicemente per educare. La maggior parte dei nuovi prodotti e terapie ha qualche legame commerciale. Era bello vedere che non era questo il caso.

Come appresi, l'oil pulling non è una nuova invenzione o qualche astuta trovata di marketing. Era una tecnica praticata nella medicina ayurvedica ed era stata usata per generazioni. Negli anni recenti aveva attratto l'attenzione grazie ai lavori del dottor F. Karach, un medico che aveva affinato la tecnica e l'aveva incorporata nella sua pratica con risultati straordinari. Karach tenne una conferenza in Ucraina descrivendo la sua tecnica, che suscitò interesse, soprattutto in India dove la medicina ayurvedica gode di grande rispetto.

Cominciando a leggere la documentazione, mi resi ben presto conto che c'era una ragione molto logica e supportata scientificamente per gli incredibili effetti curativi associati all'oil pulling, ma nessun altro sembrava sapere quale fosse. Lessi tutti i tipi di spiegazione sul perché la pratica funzionasse (risucchia le tossine dal flusso sanguigno tramite una vena posta sotto la lingua, la bocca assorbe gli acidi grassi essenziali dell'olio, attiva degli speciali enzimi disintossicanti nella saliva, equilibra i chakra o il flusso energetico del *ki* ecc.); tutte quante hanno poca credibilità. La gente non sapeva perché o come funzionasse, perciò faceva del proprio meglio per fornire delle spiegazioni. Mi sorprendevo il fatto che nessuno citasse quella che era per me la spiegazione più ovvia.

LA BOCCA È UNA FINESTRA DEL CORPO

Alcuni anni fa scrissi un libro sui benefici per la salute dell'olio di cocco; si intitolava *The coconut oil miracle*. Facendo ricerche per la stesura, scoprii la chiave per svelare il mistero dell'oil pulling. Sulle riviste mediche e odontoiatriche c'erano un bel po' di ricerche che descrivevano il legame tra la salute orale e la malattia sistemica. Iniziai una ricerca approfondita che mi fece scoprire centinaia di studi; più cercavo, più evidenze trovavo per convalidare l'efficacia dell'oil pulling come strumento terapeutico.

Proprio come gli occhi sono considerati la finestra dell'anima, allo stesso modo la bocca è una finestra del corpo. Guardandoci dentro si possono vedere un bel po' di cose sulla salute di una persona. Denti crivellati di cavità, gengive gonfie e infiammate, scolorimento della lingua, gengive che sanguinano e si ritirano, denti ingialliti o mancanti, accumulo di placca e tartaro, otturazioni ecc. sono tutti segni che riflettono lo stato di salute di una persona. La bocca fa parte del tratto digerente. Esaminandola si vede una rappresentazione delle condizioni di tutto il tratto intestinale. Se la bocca è sana, l'intestino sarà sano. Se i vostri denti e gengive si stanno deteriorando, allora anche voi vi state deteriorando. La nostra bocca può rivelare segni di diabete, morbilli, leucemia, sifilide, AIDS, bulimia, sindrome dell'intestino irritabile, bruciore di stomaco, cancro e altre malattie¹.

I batteri e altri microrganismi che vivono in bocca influenzano la nostra salute e ne sono a loro volta influenzati. La malattia determina il tipo di batteri che cresce sul rivestimento della bocca, della lingua e della gola. Segnali precoci di cancro, per esempio, possono essere individuati in base ai tipi di batteri presenti. Alcune bocche contengono più organismi nocivi di altre. Se questi organismi riescono a entrare nel flusso sanguigno, possono creare scompiglio in tutto l'organismo.

Sapevo che i batteri delle infezioni orali possono entrare nel flusso sanguigno e causare infezioni in altre parti del corpo:

numerosi studi lo documentano. Quello che volevo capire è come i batteri della bocca possano causare o scatenare artrite, stanchezza cronica, diabete e tutti gli altri problemi di salute per cui la gente trova utile fare gli sciacqui con l'olio.

Apparentemente l'oil pulling è un metodo eccellente per migliorare la salute del cavo orale. Assorbe o estrae da denti e gengive i batteri che causano le malattie e le loro tossine, ripulendo la bocca molto meglio di qualsiasi spazzolino o collutorio. Ci sono infinite testimonianze sull'efficacia dell'oil pulling nello smacchiare i denti, rimuovere la placca, alleviare l'infiammazione e l'infezione delle gengive, migliorare la salute globale della bocca. Se la bocca è una finestra sulla salute di ognuno, allora l'oil pulling potrebbe avere plausibilmente un effetto sulla salute dell'intero organismo.

Un altro indizio della legittimità degli sciacqui con l'olio proviene dal chirurgo dentista Joseph Phillips, un periodontista di Osseo (Wisconsin). Oltre sessant'anni fa, il dottor Phillips ideò una tecnica per "estrarre" le infezioni e i germi dalla bocca usando un metodo molto diverso dall'oil pulling, ma con risultati straordinariamente simili. Il suo metodo è detto *Phillips blotting technique* (tecnica assorbente di Phillips) ed è usato ancora oggi. Secondo quanto riportato, elimina l'alito cattivo, le carie, la placca, il tartaro e le malattie gengivali. Elimina i batteri nocivi e le tossine che possono provocare infezioni orali. Queste, se non trattate adeguatamente, possono diffondersi in altre parti del corpo, causando numerose malattie croniche e infettive. Viene riportato che la tecnica di Phillips non solo migliora la salute dei denti, ma anche problemi sistemici come l'artrite e la dermatite.

Nella Phillips blotting technique viene usato uno spazzolino studiato appositamente. Lo spazzolino assorbente è simile a uno tradizionale, ma le setole sono testurizzate diversamente e raggruppate più fittamente; inoltre lo strumento viene impugnato diversamente. I denti non vengono spazzolati, ma asciu-

gati con un movimento che ricorda il pennello di un pittore. Per azione capillare, i batteri che formano la placca sono tirati via da denti e gengive e intrappolati nelle setole.

Quanti hanno usato la *Phillips blotting technique* hanno riferito un completo recupero dalle malattie gengivali e dalle carie dentarie. Questa tecnica fu ideata espressamente per migliorare la salute orale, cosa che a quanto pare fa molto bene ma, come conseguenza della rimozione dalla bocca dei batteri che causano la malattia, migliora pure vari altri problemi di salute.

Mi stupì molto la somiglianza tra l'oil pulling e la Phillips blotting technique. Entrambi sono molto efficaci nel rimuovere batteri problematici dalla bocca e migliorare la salute dentale. Le persone hanno riferito straordinari recuperi da problemi dentali e sistemici con entrambe le tecniche. Tuttavia l'oil pulling ha numerosi vantaggi: non è necessario acquistare e usare gli speciali spazzolini assorbenti; si possono fare sciacqui con l'olio praticamente ovunque e in ogni momento; inoltre questa tecnica è più accurata. Uno spazzolino non riesce a raggiungere la superficie di ogni angolo e anfratto della bocca. Invece lo sciacquo porta l'olio a contatto con il 100% della superficie di denti, gengive e altri tessuti molli; in questo modo l'effetto detergente è più completo.

UNA CURA SEMPLICE

A differenza di molte forme di trattamento medico, l'oil pulling è molto semplice, completamente innocuo e a buon mercato. Il costo è quello di una cucchiata al giorno di olio vegetale: più economico di una compressa di vitamine. Eppure questa è una delle forme più efficaci di terapia che io abbia mai conosciuto. Come nutrizionista e medico naturopata ho acquisito familiarità con molte forme di terapia. Dopo avere studiato e provato io stesso l'oil pulling posso dire che indubbiamente batte qualunque altra forma di terapia naturale.

Una cosa che mi colpì davvero durante la mia ricerca fu la moltitudine di testimonianze sull'efficacia dell'oil pulling. Questo è importante. Mentre poche reazioni positive potrebbero essere attribuite a una pia illusione o all'effetto placebo, sull'oil pulling ce n'erano davvero troppe perché si potessero ignorare. Già solo il volume di risultati positivi dimostra che qualcosa sta succedendo, non dipende tutto da un isterismo collettivo o da una questione di testa.

Il risultato più evidente dell'oil pulling è il miglioramento della salute dentale. I denti diventano più bianchi, le gengive più rosa e di aspetto più sano, l'alito più fresco. Già per questo ne vale la pena. Ciò che è davvero straordinario è che i benefici per la salute non si fermano qui. Migliorano o guariscono completamente anche molte malattie, comprese quelle per cui la scienza medica deve ancora trovare cure. L'oil pulling è potenzialmente di aiuto praticamente per qualsiasi malattia o condizione cronica.

Sotto, una lista di alcune tra le problematiche più comuni per le quali si sono avuti riscontri con l'oil pulling:

Acne	Eczema
Alito cattivo	Emicrania
Allergie	Emorroidi
Artrite	Gengive sanguinanti
Ascessi dentali	Insonnia
Asma	Ipertensione
Bronchite	Malattia parodontale
Carie	Morbo di Crohn
Colite	Sindrome premestruale
Congestione delle mucose	Sinusite
Dermatiti	Stanchezza cronica
Diabete	Stitichezza
Dolore al collo e alla schiena	Ulcera peptica

Oltre alle problematiche citate, secondo gli studi medici quelle che seguono possono essere direttamente collegate alla salute orale e possono rispondere alla terapia degli sciacqui con l'olio:

Acidosi	Malattie del sangue
Ascessi cerebrali	Malattie della cistifellea
Aterosclerosi	Malattie renali
Cancro	Meningite
Cardiopatie	Molti tipi di malattie infettive
Disturbi nervosi	Neonati prematuri o sottopeso
Enfisema	Osteoporosi
Episodi psicotici	Polmonite
Gotta	Preclampsia
Ictus	Sindrome da distress respiratorio acuto
Infertilità	Sindrome da shock tossico
Iperglicemia	
Malattia di Paget	

Sostanzialmente molte parti del corpo possono essere influenzate dalla salute della bocca e dai tipi di organismi che vi risiedono.

LA NUOVA OIL PULLING THERAPY

Durante la mia investigazione, rimasi colpito dalla moltitudine di ricerche scientifiche legate all'oil pulling. C'erano pochi studi sugli effetti degli sciacqui con l'olio, ma centinaia che collegavano la salute dentale alla malattia cronica e sistemica. C'era una solida base scientifica sui molti effetti positivi osservati con l'oil pulling.

Cominciai anch'io a fare sciacqui usando l'olio di cocco. Per avere risultati rapidi, iniziai con tre sciacqui al giorno, a stomaco vuoto, una volta prima di ogni pasto. I risultati furo-

no quasi immediati, ma diversi da quelli che mi sarei aspettato. I seni nasali cominciarono a scaricare copiosamente e avevo un'irritazione alla gola che alla fine si trasformò in una laringite. All'inizio pensai che mi fosse venuta l'influenza, ma da oltre otto anni non avevo né influenza né raffreddore, e nessuno in famiglia o sul posto di lavoro era malato. Quello che era strano di questa "influenza" è che non mi sentivo malato. Il mio livello energetico era normale, dormivo bene e non avevo nessun tipo di dolore di solito associato a questa malattia. Presto mi accorsi che non era influenza, ma una reazione di depurazione dovuta all'oil pulling. Avevo letto di altri che all'inizio avevano sperimentato crisi di guarigione. Mi convinsi davvero nel momento in cui mi imbattei nell'esperienza di un uomo che aveva sviluppato esattamente i miei sintomi. Dopo pochi giorni questi se ne erano andati. Ogni tanto ne emergevano altri. Mi venne un mal di denti che durò un giorno e scomparve con la stessa rapidità con cui si presentò. Un paio di giorni dopo, un altro dente cominciò a farmi male e anche quello dopo un giorno mi era passato. Di tanto in tanto avevo un accesso di tosse ed espellevo grumi di muco. Il mio organismo si stava ripulendo, liberandosi dei rifiuti.

Lo trovai molto interessante, perché avevo affrontato molti programmi di "detox" e l'oil pulling stava funzionando come i migliori di essi nel buttare fuori le robacce. Inoltre devo dire che lo stava facendo con molto meno sforzo. Per esempio, fare sciacqui con l'olio è molto più semplice che intraprendere un digiuno di tre settimane a sola acqua. La mia bocca appariva indubbiamente più pulita e sana. I denti erano diventati un po' più bianchi, la lingua mostrava un sano colorito rosa, l'alito era fresco e pulito.

Il cambiamento più evidente era sul mio viso. Da trent'anni combattevo con un caso cronico di dermatite, che si manifestò per la prima volta quando ero all'università. Periodicamente il viso e il torace divampavano, diventando di un rosso brillante.

La pelle si staccava e sfaldava, provavo molto prurito e perfino dolore. A volte l'infiammazione era tanto grave che la cute si spaccava e trasudava. Ero stato da parecchi dermatologi ma nessuno di loro sapeva che cosa fosse, né mostrava molta preoccupazione, dicendomi semplicemente di usare le creme al cortisone per ridurre il gonfiore e di conviverci.

Con il passare degli anni il disturbo si aggravò, presentandosi sempre più spesso. Arrivò al punto che certi giorni peggiori degli altri viso e petto erano infiammati quasi costantemente. Provai tutte le creme, lozioni, medicine, integratori alimentari ed erbe che riuscissi a trovare, senza risultato. Feci perfino test per le allergie e le intolleranze alimentari, ma senza esito.

Cominciai a prendermi più cura della mia salute e a conoscere la dieta, la nutrizione e la salute naturale. Cambiai completamente il modo di mangiare. Ci vollero molti anni, ma migliorando la dieta migliorava anche il disturbo cutaneo. L'infiammazione si riduceva e gli sfoghi erano meno frequenti. Il miglioramento era sostanziale, ma non completo. Mi sottoposi a molti programmi di disintossicazione, tra cui vari digiuni con acqua e succhi che duravano anche trenta giorni, ma senza risolvere il problema. Restavano un leggero rossore e la cute squamosa.

Osservai che quando il sistema immunitario era meno efficiente a causa dello stress eccessivo, di infezioni o del consumo eccessivo di zuccheri, il rash si ripresentava. Anche alcune sostanze chimiche, in particolare il glutammato, deprimevano il sistema immunitario, causando uno sfogo. Ogni volta che uscivo a mangiare, potevo dire se il ristorante usava il glutammato, perché nell'arco di un paio di ore il mio viso esplodeva in un'orribile e pruriginosa eruzione che durava per vari giorni.

Fin dal primissimo giorno di oil pulling il rossore sul viso svanì completamente. Da allora non ho più avuto sfoghi, nemmeno a Natale, festeggiando e mangiando molti più zuccheri del solito. Era straordinario! Gli sciacqui con l'olio hanno fatto

di più per questo problema di qualsiasi altro metodo di disintossicazione che abbia provato, compresi i digiuni lunghi. Ora credo che lo sfogo fosse causato da batteri che si erano impiantati in bocca. Quando il mio sistema immunitario era messo alla prova, i batteri potevano proliferare. Erano probabilmente le tossine rilasciate dai batteri a causare la reazione cutanea e l'eruzione. A quel punto, sapevo che l'oil pulling funzionava ed era potenzialmente il metodo più efficace da utilizzare per migliorare la propria salute in modo naturale.

Ma accadde anche un'altra cosa notevole. Per tutta la vita avevo sofferto di una grave forma di forfora. Non c'era solo qualche scaglietta qua e là, ma enormi quantità di pelle che si staccava a grosse scaglie. Non c'era nulla che riuscisse a fermarla. Tutto quello che potevo fare era tenerla sotto controllo con shampoo medicato; sapone e shampoo normali non facevano proprio niente. Mi serviva un prodotto speciale con sostanze antiforfora. Quando scoprii i benefici dell'olio di cocco, potei usarlo al posto dello shampoo medicato. Mi massaggiavo l'olio sul cuoio capelluto, lo lasciavo agire per vari minuti e lo sciacquavo con il sapone normale. Dovevo usare regolarmente lo shampoo medicato o l'olio di cocco per evitare un'incombente tormenta di neve. Se interrompevo l'uno o l'altro per più di una settimana, la forfora tornava con furia vendicatrice.

Dal momento che l'oil pulling aveva funzionato così bene sul viso, pensai che potesse avere un effetto anche sulla mia forfora cronica. Perciò, in via sperimentale, sospesi l'olio di cocco e mi lavai i capelli con una saponetta ordinaria. Di solito la forfora cominciava a tornare dopo circa una settimana. Passò una settimana, e non c'era segno di forfora. Dopo due settimane, ancora nessun segno. Ero stupefatto! Dopo tre settimane, il mio cuoio capelluto era ancora libero da forfora per il 95%. Senza l'aiuto dell'olio di cocco o dello shampoo medicato, non avevo mai potuto stare così a lungo senza avere forfora a profusione, mai! La forfora è causata da un fungo

(*Malassezia globosa*) che cresce nella pelle e colpisce in modo più o meno grave fino al 90% della popolazione. Vari fattori, come la funzione immunitaria e la dieta, possono influenzare la quantità di forfora. Gli shampoo medicati antimicotici la possono normalmente tenere sotto controllo. A quanto pare, anche l'oil pulling!

Accadde anche qualcos'altro. Una verruca che avevo sul viso da almeno un ventennio scomparve improvvisamente. Le verruche sono causate da un virus (papillomavirus dell'uomo). Apparentemente, gli sciacqui con l'olio sono come un aspirapolvere che risucchia dal corpo virus, batteri e funghi. Alcuni operatori sanitari credono che quasi tutte le malattie siano causate da infezioni. Se è vero, allora l'oil pulling è potenzialmente uno dei più efficaci strumenti di guarigione naturale esistenti.

Continuai a fare ricerche, a sperimentare, a parlarne ad altri. Con il tempo cominciai a combinare il metodo di oil pulling del dottor Karach (citato in precedenza in questo capitolo) con quanto avevo appreso in merito dagli studi scientifici. Attraverso un processo di affinamento e potenziamento misi a punto un metodo di disintossicazione più completo che chiamo "Oil pulling therapy del dottor Fife". Questo libro non riguarda semplicemente gli sciacqui con l'olio: è un corso completo di oil pulling therapy.

NB: Questo estratto è stato realizzato partendo da testi non ancora revisionati e impaginati, per questo motivo l'estratto potrebbe contenere refusi. È, inoltre, possibile che la versione definitiva subisca lievi variazioni sia nel testo che nell'impaginazione.