

Come Guarire Carie Dentale Con la Dieta Paleolitica

Yogi Shaktivirya



Come Guarire Carie Dentale Con la Dieta Paleolitica

Scritto da Russell Symonds
(Yogi Shaktivirya)

Ottobre, 2012

© Copyright (1° Edizione
Italiana) 10 Febbraio, 2013

La copertina del libro per questo e per tutti i
Altri libri di Yogi Shaktivirya
sono dipinte e progettato
da Yogi Shaktivirya

Nota Importante:

Questo libro è stato tradotto dall'Inglese,
quindi alcune parole e frasi non possono
corrispondere l'intenzione originale o al
senso del autore.

Grammatica può anche non essere a
norma.

A Jeannette,
fonte di ispirazione per la mia anima
per aver superato tanti

le stesse cose che ho sofferto.

Indice

[Disclaimer](#)

[Informazioni sul Copyright](#)

[Introduzione alla *Guarigione Carie*](#)

Dentale

Capitolo 1 - Terrorizzato Del Dentista?

Capitolo 2 - Demise Della Dieta Paleolitica

Capitolo 3 - Dr. Weston A. Price, Olio Di Burro, E Vitamina D

Capitolo 4 - Cibo Nutrizione Verde Può Anche Contribuire A Salvare I Denti

Capitolo 5 - Evitare Tutto Cibo Spazzatura È Anche Essenziale

Capitolo 6 - I Grassi E Oli Errati Può Distruggere La Vostra Salute

Capitolo 7 - La Dieta Più Sana È La Dieta Paleolitica

Capitolo 8 - Mantenete il Vostro Saliva Alcalina Con Acqua Alcalina

Capitolo 9 - Bere Acqua Alcalinizzata

Invece Di Snacking

Capitolo 10 - Elementi Da Aggiungere Al Vostro Regime

Capitolo 11 - Miglior Dentifrici Per L'Utilizzo Di

Capitolo 12 - Assicurarsi L'Assunzione Di Proteine Di Qualità È Adeguata

Capitolo 13 - Domande Frequenti

[Epilogo - Dente Decadimento Diario](#)

[Riferimenti](#)

[Altri Libri dell'Autore](#)

[L'Autore Siti](#)

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Esonero di Responsabilità

Sommario

Devo dire molto chiaramente che questo testo è stato tradotto elettronicamente da Inglese a Italiano e sarà quindi in molti modi, non leggere come il linguaggio naturale o nativo di Italiano. Mi scuso per eventuali parole mal comprese o tradotto male. Perciò, io sto vendendo questo libro al prezzo più basso possibile. Tutte le informazioni contenute in questo libro è per gli scopi educativi soltanto e non è destinato a

diagnosticare o curare qualsiasi malattia. Come con qualsiasi altro materiale scritto che sostiene i cambiamenti personali a propria dieta, modi alternativi di pensare, e di terapie alternative, e anche se faccio tutto il possibile per salvaguardare il lettore da tutto ciò che potrebbe essere pericoloso o pericoloso, non può essere responsabile per qualsiasi perdita o danni derivanti da eventuali incidenti legati al cattivo uso e / o intenzionale di questo materiale più prezioso e straordinario. Con l'accesso a questo

materiale, l'utente accetta di utilizzare tali informazioni in modo responsabile, con attenzione e a propria discrezione. Si prega di consultare il proprio medico e / o il dentista prima di provare qualsiasi prodotto di salute o di apportare modifiche alla vostra dieta o stile di vita. Si prega di essere sicuri di sapere esattamente che tipo di malattia si sta trattando prima di determinare che una qualsiasi delle seguenti informazioni sarebbe di alcun interesse. Vi informiamo non posso garantire che non avrà più la carie, ma è davvero

possibile dalla mia esperienza, mentre
in seguito alla corretta alimentazione.
Grazie ed essere al sicuro!

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Informazioni Sul Copyright

Sommario Ogni individuo ha il diritto di sapere queste informazioni, quindi una versione in qualche modo simile e ridotta delle informazioni contenute in questo ebook è già liberamente comunicato al mondo attraverso i miei siti web, <http://www.wholejoy.com> e <http://www.scienceofwholeness.com>, in particolare le informazioni che potrebbero aiutarci a trovare almeno un grado decente di completezza e benessere naturale. Tuttavia, questo libro è stato scritto appositamente per lo scopo di dare al lettore una più

sequenziale, compilation accuratamente selezionati, fino ad oggi, e organizzato di questo materiale, e al tempo stesso di fornire un gran bisogno spera compensazione finanziaria per continuare la mia interezza vitale ricerca che è il lavoro della mia vita. Pertanto, non posso permettere a nessuno di ridistribuire questo libro, né parte di esso! Tutte le ristampe, (tranne che si può stampare una singola copia se stessi per una facile lettura) ricopiatura o la ridistribuzione di questo libro nella sua totalità o una parte di questo libro è

vietata.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Un Introduzione Alla ***Guarigione Carie Dentale***

Sommario Questo materiale presenta un'alternativa di ricerca dentale. Molto di ciò che ci è stato insegnato sulla carie nelle scuole e nelle università è errato o incompleto. Questo libro si basa sulla mia esperienza personale e di come ho

usato la ricerca affascinante presentato da Ramiel Nagel e il dottor Weston A. Price per guarire le mie cavità proprie, senza mai dover interagire con un dentista.

Alimentazione non corretta è la vera causa di carie! Si può guarire le carie con una corretta alimentazione, la prevenzione di spuntini, l'eliminazione di eccessivi carboidrati e zuccheri, e la spazzolatura normale dopo ogni pasto con una pasta speciale remineralizzazione dei denti.

Si deve eliminare in modo permanente tutti i cibi spazzatura e impegnarsi per una vita lunga dieta simile a un regime Paleolitico o pre-agricola caricato con cibi integrali nel loro stato più originale possibile, minerali alcalini, oligoelementi, antiossidanti, vitamine, grassi saturi, essenziale oli di pesce, ecc, che sono tutti di vitale importanza per la salute dei denti e per la salute, la felicità e il benessere in generale.

Un impegno serio e permanente è

essenziale! Naturale salute dentale, remineralizzazione dei denti, e la guarigione di successo e la prevenzione della carie dentale richiede un impegno per tutta la vita. I risultati possono variare e non si aspettano miracoli durante la notte. Denti bisogno di mesi sotto le giuste condizioni per rigenerare completamente e queste condizioni a volte può essere difficile da mantenere, anche con le informazioni che vi presento qui.

Questa informazione è in nessun modo

un sostituto dentale di emergenza e / o cure mediche. E 'vivamente auspicabile che il lettore è abbastanza intelligente da assumersi tutte le responsabilità per le sue decisioni soprattutto quando si cerca un nuovo approccio. Si deve anche comprendere appieno e di aderire a questo programma nella sua interezza, senza mai saltare niente di tutto ciò.

Tuttavia, sono stato in grado di evitare quello che sarebbe stato migliaia di dollari di un serio lavoro dentale come la rimozione dei denti del giudizio e

l'estrazione di solito dolorose e / o almeno molto a disagio di molte cavità che naturalmente sarebbe seguito da molti otturazioni tossici.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 1 - Terrorizzato Del Dentista?

[Indice](#) Indietro nel 7° grado, avevo un amico che era molto religiosa.

E 'stato portato un Christian Science e stavo diventando molto interessati in esso troppo.

Così un giorno gli ho chiesto: "Può scienziati cristiani guarire cavità come bene?"

Sorridente con una bocca piena di un orecchio all'altro con otturazioni in amalgama e bretelle per contribuire a raddrizzare le cose, ha risposto ridendo:

"Beh, questo è il mio piccolo segreto!"

Quando Dio non può guarire le carie dentali e solo il dentista con un trapano

e un mix potenzialmente letale di mercurio, argento, stagno, rame e zinco può, c'è qualcosa di gravemente sbagliato da qualche parte. Alcune persone non sembrano essere disturbati più di tanto dover contare così pesantemente sulla tradizionale dentista trattamento "tortura," pur avendo la possibilità potenziale di avvelenamento da mercurio per la vita.

Ancora peggio è il fatto che la maggior parte del lavoro dentale alla fine devono essere sostituite con otturazioni ancora

più grandi e, spesso, anche i canali radicolari ed infine protesi. E tali trattamenti drasticamente innaturali sono raramente senza effetti collaterali o conseguenze salute e complicazioni. Questo costoso "tortura" non finisce mai, perché, anche quelli che visitano regolarmente un pennello, dentista e filo interdentale dopo ogni pasto ed evitare dolci spesso continuano a perdere i denti altrettanti come uno che non ha mai fastidio con i dentisti in primo luogo.

Non ho mai dimenticato le prime volte

ho dovuto ottenere cavità forato e riempito! Bavaglio più e più volte sul dentali pellicole radiografiche farcito profondo dentro la mia bocca, mentre essere esposti a pericolosi raggi X, che temendo terribile e anticipazione del prossimo "trapano e riempire" appuntamento; che strambo odore di "fumo" di smalto dei denti come il trapano diventa sempre più calda, mentre cercando di non mettere il bavaglio su di esso! Quella sensazione indimenticabile orribile dei nervi essere invaso da quel trapano in infernale!

Eeeeeeech!!

Questa forma di tortura è davvero una soluzione, solo un altro problema sempre temere la prossima volta che devo andare ad un appuntamento dal dentista solo per scoprire che ho più "fori" che dovranno foratura e di riempimento. Se solo potessero semplicemente riempire, è stata la sensazione di foratura che ho trovato assolutamente orribile. E 'stato sufficiente a darmi i brividi urlanti! Penso che avrei di gran lunga consentire

i denti a marcire fuori che mai passare attraverso questo orrore di nuovo! Avevo 13 anni quando ho avuto il mio ultimo riempimento e decise lì per lì non ho mai avuto intenzione di ottenere un altro, non importa che cosa!

Non c'è alternativa alla "drill, riempire e disegno di legge"? Sicuramente la natura non può essere così stupido da permettere semplicemente a marcire i denti e alla fine cadere costano milioni di sfortunati individui miliardi di dollari in buoni del dentista! Ovviamente non

può che essere qualcosa che gli esseri umani stanno facendo male e non la natura.

Sì, c'è sicuramente qualcosa che non va con quello che gli esseri umani stanno facendo con la natura! Ed è, senza dubbio, la dieta americana moderna (MAD) che è così spaventoso, così di fronte a ciò che il corpo ha bisogno davvero per una vita sana. Insieme vulnerabilità in tutte le altre parti del corpo, i denti e le gengive anche fine perderà la battaglia.

Anche se la natura ha fornito molte risposte a questo problema, come la remineralizzazione dei denti, purtroppo, l'umanità ha in qualche modo è riuscito a cancellare ogni uno di loro con il cibo moderno comfort giorno, bevande gassate, e tasti di scelta rapida nella produzione di cibo, con l'eliminazione o la perdita di alcuni dei i fattori più importanti che hanno usato per prevenire la carie nella preistoria.

Io non sono l'unica persona che sa il

fatto che il povero apporto nutrizionale è il vero, causa di fondo di carie e problemi di salute connessi. Ramiel Nagel, autore di *Cure Tooth Decay* e un ospite in molti Radio eccellente e interviste televisive, ha spiegato che quello che mangiamo è la vera causa e la cura delle carie, non batteri. Date un'occhiata al suo "Tooth Decay Cure" pagina web sul suo sito web all'indirizzo: <http://www.yourreturn.org>. Ramiel basato gran parte delle sue informazioni su una combinazione delle sue esperienze personali e la vasta

ricerca fatta dal dentista del 1930 il dottor Weston A. Price, autore di *Nutrizione E Degenerazione Fisica* (Nutrition and Physical Degeneration) pubblicata nel 1939.

Dr. Weston A. Price studiato molti popoli indigeni di tutto il mondo che erano ancora sulle loro diete indigene e dimostrato molto vasta che fino a quando essi non rompere con la loro normale, naturale, ricco di minerali dieta, erano in genere libera di tutti i problemi di malattia e salute, tra cui

denti e degenerazione ossea. La cosa più importante, ha scoperto che la gente più sana di tutti tendevano a vivere qualcosa di simile a un cacciatore-raccoglitore o pre-agricola dieta molto tempo prima che i giorni di latte pastorizzato, alimenti trasformati, zucchero e pane bianco.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 2 - Demise Del Paleolitico Dieta

[Indice](#) Diete primitivi risalenti all'Età della pietra tendevano ad essere ricco di varietà, ricchi di fibre, antiossidanti, vitamine, enzimi, proteine, grassi saturi, e molti minerali alcalini. Credo che c'era una volta un "Giardino dell'Eden," in cui l'umanità ha vissuto in perfetta

armonia con la natura, e in assoluta beatitudine, contentezza e felicità. Gran parte dell'umanità all'inizio era spesso molto in sintonia con gli spiriti dei loro antenati e le energie sottili ed i poteri della natura.

I primi esseri umani di pre-agricole volte sembrava che si sono evoluti in una gran parte alcalina, dieta ricca di fibre principalmente di frutta, frutti di bosco, verdure, funghi, tuberi, pollini, erbe, noci, semi di piante, uova e carne occasionale. Prima di piante selvatiche

ed erbe agricoltura della foresta fornito la maggior parte della nutrizione e dei terreni erano estremamente ricca di minerali, in particolare minerali alcalini, quali calce, magnesio, potassio, tracce di minerali, legno di frassino, cenere vulcanica, e sali. Naturalmente non c'era nessuno della forte dipendenza acidogeni prodotti di grano e minerali alcaline esaurendo bevande gassate così popolare oggi.

Per le proteine, i primi uomini devono aver vissuto di pesce crudo, polvere di

ossa crude, uova di volatili, e latte di capra. Dopo che è stata sviluppata l'agricoltura, la popolazione mondiale è cresciuta a livelli senza precedenti, e il suolo stesso tendeva a essere piantati più e più volte, mentre gli intervalli circostanti tendevano ad essere overgrazed da animali domestici con conseguente frequenti inondazioni e l'erosione del suolo.

Quando e dove la creazione di base di cereali agricoltura e l'avvento della civiltà è avvenuto, spesso una graduale

perdita di minerali alcalini nella dieta e una malnutrizione lento o "processo di invecchiamento" negli esseri umani mai sperimentato prima ha avuto luogo. Mentre anni, gli esseri umani in generale ha iniziato diventando sempre più fragile, fragile e rugosa e sempre meno in sintonia con la loro intima connessione con lo Spirito, l'integrità o il benessere. Come minerali vitali diventato più scarso e più rari, e più vaste quantità di acido che forma gli alimenti come la carne cotta, pane, e altri che formano acido prodotti di grano

sono stati introdotti nella dieta, tutti i tipi di malattie, diabete, carie e molte altre malattie degenerative anche ha iniziato a vedere.

I primi animali domestici pascolavano liberamente nei verdi pascoli ricchi, pieni di erbe aromatiche ed erbe vitali e quindi creato un latte perfetto che era fresco, completo, crudo e naturalmente privo di batteri nocivi. Purtroppo, come l'agricoltura divenne commercializzata e più competitivo, l'uomo ha cercato di tagliare gli angoli, e in nome di

"efficienza economica" mucche sono stati rinchiusi in armadi di piccole e alimentate con vari che formano acido cereali, antibiotici e, peggio ancora: sottoprodotti di origine animale!

A causa della nuova dieta e sottolinea applicati agli animali, il latte non era più come alcalino formando, spesso è stato contaminato con salmonella e / o di altri agenti patogeni, e quindi doveva essere pastorizzato che distrugge molti degli enzimi vitali naturalmente presenti nel latte crudo. E 'anche ora mancava

una certa "X Factor" o "X Activator," acido gamma linolenico, e molte altre sostanze vitali necessarie per sostenere denti sani e ossa.

A causa della perdita complessiva del contenuto di minerali, vitamine, e la qualità nutrizionale del cibo, la carie dentaria è diventato un normale, parte atteso di crescita e come un crescendo, problemi gengivali, cancro, diabete, artrite (esaurimento cartilagine delle articolazioni), osteoporosi (esaurimento delle ossa) e molte altre malattie

degenerative è diventato anche molto comune.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

**Capitolo 3 - Dr. Weston A.
Price, Olio Di Burro, E**

Vitamina D

Sommario Per fortuna, di nuovo nel 1930 e il 40 è un ricercatore di nome Dr. Weston A. Price scoperto quello che era successo alla nostra dieta studiando le diete di antiche culture ancora in giro in quel momento e ha contribuito a far rivivere alcune delle vecchi modi di allevamento che riportano ciò che si perde nel latte moderno e produzione di burro.

Dr. Weston A. Price ha scoperto una

forma di "olio di burro," che è un olio derivato centrifugato di burro crudo proveniente da vacche alimentate solo freschi, erbe di pascolo primavera. E' molto alta in diverse risorse vitali nutrizionali come una "X attivatore" in realtà conosciuta per fermare la formazione di carie e per niente disponibile nelle diete moderne, ma era abbastanza comune nelle diete primitive. Si potrebbe anche provare 100% pascoli pascolo burro crudo a volte disponibili durante i mesi primaverili ed estivi su Internet o da fornitori locali,

che tende ad essere elevato il "attivatore X."

Secondo il Dr. Price Weston A., è indispensabile avere il petrolio burro con una particolare marca di olio fresco norvegese di fegato di merluzzo e non solo l'olio di pesce. Tuttavia, ho scoperto che può essere possibile per i vegetariani di combinare l'olio burro con un vegetariano vitamina D formula, acidi grassi essenziali, e vitamina A da Spirulina, clorella e / o di un integratore vitaminico, tutte le 74 macro e minerali

traccia, fosfolipidi da lecitina, e acidi grassi essenziali da fresco, olio di semi di lino crudo e ancora godere di buoni risultati, a condizione che ci sono un sacco di antiossidanti nella dieta pure.

Se si dispone di cavità, il "attivatore X" (noto anche come "X Factor" e funziona meglio con l'olio di fegato di merluzzo norvegese) lavorare in sinergia con le vitamine A e D e acidi grassi essenziali presenti nell'olio di fegato di merluzzo per costruire una barriera permanente di smalto direttamente all'interno eventuali

carie dentale si potrebbe capita di avere, ma bisogna stare molto attenti a proteggere le carie da qualsiasi ulteriore decadimento con la spazzola dopo ogni pasto con un dentifricio remineralizzante come *NovaMin* che contiene un potente formula smalto dei denti ricostruzione di calcio, sodio, e fosfosilicato.

Coloro che non mi piace l'idea di utilizzare l'olio di pesce (se posso evitarlo, preferirei non usare prodotti che richiedono la distruzione degli animali per ottenere loro) si può sempre

provare a utilizzare l'olio di burro solo con fonti vegetali di A, D, K, fosfolipidi (trovato in lecitina), e acidi grassi essenziali (che si trova in fresco, olio spremuto a freddo di semi di lino), che potrebbero funzionare in modo altrettanto efficace come l'olio di fegato di merluzzo per alcune persone. La vitamina D dovrebbe essere di interesse eccezionale per diversi motivi:

1) La vitamina D è di gran lunga meno tossico di una volta credeva soprattutto se usato insieme con la vitamina K.

2) Vi è una carenza di vitamina D universale in tutto il mondo nel tipico moderna dieta.

3) La vitamina D3 è un primario ormone regolazione del calcio.

4) Esiste una relazione ben consolidata tra la mancanza di vitamina D, la formazione delle ossa e carie, specialmente nei bambini in crescita.

5) La RDA originale di vitamina D di 400 UI è solo che è più di dieci volte inferiore al reale fabbisogno del corpo per questo.

Si potrebbe tentare di consumare più la solita quantità di vitamina D, o fino a 5000 UI al giorno, che è lo stesso ottenuto da poche ore di sole. Le più recenti ricerche sulla vitamina D ha mostrato che circa 5000 UI di vitamina D al giorno è essenziale per una salute ottimale, la remineralizzazione dei denti, la salute delle ossa e il benessere generale. Naturalmente si dovrebbe prendere un po 'di più durante i mesi invernali e meno durante l'estate a seconda della latitudine e quanto si spende in realtà sotto il sole.

Comunque io non raccomando di avere tutto il proprio vitamina D dalla luce solare a causa del lungo periodo, radicali liberi dannosi influenzano radiazioni UV deionizzante ha sulla pelle. Innumerevoli persone hanno rovinato per sempre la loro carnagione e sono ora oggetto di melanoma (un tumore della pelle potenzialmente fatale), rughe eccessive, macchie di età, verruche, tumori, talpe e modifiche della pelle, a causa di trascorrere troppe ore al sole per troppo tempo un periodo di

tempo, come molti decenni. La sicurezza del lavoro per il dermatologo!

Ho sperimentato personalmente enorme miglioramento nella mia schiena, la salute delle articolazioni e dei denti da quando ho iniziato a prendere circa 5000 UI di vitamina D al giorno. Ci sono molti altri vantaggi per prendere più vitamina D comunque, come un miglioramento nel proprio stato generale di benessere insieme a una riduzione della vulnerabilità alle colon e altre forme di cancro.

Tuttavia, vorrei che la vita fosse più semplice, e tutti abbiamo dovuto fare d'ora in poi è stato semplicemente prendere grandi quantità di vitamina D ogni giorno per invertire la carie. Anche se molto più vitamina D è un enorme passo avanti nella giusta direzione, molti alimenti verdi che forniscono una fonte naturale di vitamina K e di minerali alcalinizzanti anche bisogno di essere preso ogni giorno.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 4 - Cibo Nutrizione

Verde Può Anche Contribuire A Salvare I Denti

[Sommar](#)o Una delle più grandi scoperte in nutrizione naturale sono i super-alimenti in polvere verde. È possibile contribuire a salvare i denti con super-alimentari contenenti polveri alimentari verde essiccato succo di erba di grano, erba d'orzo, erbe adattogene, clorella, Spirulina, ecc e al tempo stesso essere ricco di vari minerali altamente alcalinizzanti,

antiossidanti ed altri animali sostegno sostanze.

Gli unici problemi connessi con la "X Factor" olio di burro è che può essere costoso e una possibile causa di reazioni allergiche in soggetti che sono estremamente sensibili ai prodotti lattiero-caseari. Fortunatamente, le altre opzioni oltre alla "X Factor" olio di burro può aiutare a mantenere i denti sani e guarire problemi dentali. La mia teoria è che se "X Factor" viene solo da quelle mucche fortunati abbastanza per

essere al pascolo su erba verde e le erbe tutto il giorno, perché non è sufficiente aggiungere più di queste polveri alimentari super-verdi per la propria dieta?

E 'stato ipotizzato da alcuni sostenitori verdi alimenti che per un lungo periodo in cui i verdi (ad alto contenuto di vitamina K, clorofilla e magnesio), come il succo di grano lattuga, erba, e clorella possono ricostruire i denti danneggiati. Ci sono anche un sacco di clorofilla pozioni e integratori

disponibili in ogni negozio di alimenti biologici che alcune ricerche sostengono la salute potrebbe essere di qualche beneficio per lo smalto dei denti.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 5 - Evitando Ogni Cibo Spazzatura È Anche Essenziale

[Indice](#) Finora, ho discusso diversi prodotti e integratori che sono potenzialmente molto utile per la nostra salute dentale. Tuttavia, è altrettanto importante per evitare il maggior numero dei seguenti comunemente consumati moderni dieta disastri "salute" il più possibile.

Evitare tutte le bevande come gassate,

coca cola, birra, caffè, bevande alcoliche / zuccherino, e "alimenti," come lo zucchero raffinato, miele, sciroppi, dolci, rivestite di zucchero frutta secca, carboidrati raffinati, torte, biscotti, e tutti gli altri, quali catastrofi nutrizionali ampiamente e tristemente sbagliando come "nutrimento" o "cibo." Questi "cibi" sono estremamente acido di formazione e / o sono molto dannose per la salute in molti altri modi. Anche molti cibi naturali ad alto contenuto di zucchero Vorrei anche cercare di evitare, ad esempio date, banane, miele

e frutta troppo secchi.

Se si deve bere qualcosa, sarebbe molto meglio per godere di un rinfrescante non dolcificata con tè alle erbe come il tè verde. Evitare la dieta americana moderna (MAD), per quanto possibile! L'abitudine comune americana di mangiare pizze, hamburger, patatine fritte e patatine, bevendo birra, coca cola e il latte pastorizzato è spiritualmente, moralmente e fisicamente disastrosa. Invece sarebbe molto, molto meglio consumare solo intero, naturale,

alimentari non trasformati e bevande, insieme a vari super alimenti, erbe e integratori alimentari salute.

Si prega inoltre di essere consapevoli del fatto che anche alcuni degli alimenti più sani e sostanze come gli agrumi, limoni, succo di limone, crauti, aceto di mele, acidophilus (essenziale per una sana digestione), cristalli di vitamina C, e kombucha contengono concentrati sostanze acide che possono rimuovere lo smalto dei denti se troppo è consumato, troppo spesso. Perché trovo questi

alimenti molto sana altrimenti, semplicemente essere consapevoli di questo problema e non consumano più di quanto è necessario.

Mai snack o bevande che contengono solo tali sostanze senza buffer con un buffer di minerale alcalino ad esempio dolomite, e mai spuntino in ogni caso, punto. Far, crauti kombucha, ecc solo una piccola parte, ma essenziale di un pasto principale per sapore e una migliore salute, che deve essere di beneficio quando parte di un pasto

completo.

Anche includere nella vostra dieta un sacco di organico, minerali e antiossidanti ricchi, freschi, frutta alcaline che formano (come acai, prugne viola, mirtilli e bacche di Goji), verdura e (come detto prima) super alimenti in polvere verde e / o appena spremuto o Vita-succhi misti di verdure primaverili, lattuga, erba di grano fresco, cavoli, cavoli, ecc nella dieta pure.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 6 - L'Grassi E Oli Errati Può Distruggere La Vostra Salute

[Indice](#) Prega sicuramente evitare la cottura di qualsiasi alimento negli oli di qualsiasi tipo, in particolare uno dei oli vegetali comuni e la maggior parte,

purtroppo, spesso utilizzati per la cottura. La maggior parte degli oli presenti nel supermercato sono già estremamente pericolosi per la salute, anche senza sottoporre questi oli a temperature troppo elevate! Se si deve semplicemente cuocere in olio, utilizzare il 100% naturale, olio di noce di cocco intero che sarebbe l'olio più stabile per cucinare trovi.

Oli più disponibili in commercio sono stati sottoposti a calore estremo, candeggianti, e / o solventi prima di

essere immagazzinati su ripiani alla luce a temperatura ambiente per un tempo molto lungo conseguente estremamente pericoloso radicale libero perossidazione lipidica (processo di irrancidimento) di i delicati acidi grassi essenziali trovato in maggior parte degli oli vegetali. L'uso regolare di oli vegetali trasformati in commercio è uno dei modi più veloci per ottenere sempre il cancro e accelerare il processo di invecchiamento.

Anche evitare qualsiasi tipo di grasso o

olio che non viene da un tutto, di origine naturale. Questo include tutti gli acidi idrogenati o trans-grassi spesso inclusi in molti ingredienti cibo spazzatura.

La fonte migliore e più sano di grassi e oli dovrebbero essere da tutti i tipi di sani, nutrienti, interi, freschi, frutta a guscio e semi, come semi di zucca (più alto contenuto di proteine e molte sostanze benefiche) raw, unhulled (marrone) di semi di sesamo (la più alta di calcio), mandorle crude (anti-cancro), noci pecan prime, semi di girasole e

avena crudi, grezzi. Il modo migliore di consumare frutta a guscio è quello di liquefare meno della metà di una tazza in un frullatore (preferibilmente una *Vita Mix* frullatore) con il latte di canapa o di latte di soia, insieme a qualsiasi tipo di viola scuro o scuro di frutta o bacche di colore blu fino a quando completamente liscio.

Gli oli unici che dovrebbero essere nella dieta includono fresco norvegese olio di fegato di merluzzo, occasionale olio spremuto a freddo di semi di lino,

spremuta a freddo olio di oliva vergine di verde e soprattutto naturale al 100% di olio biologico di cocco insieme che sembra avere enormi vantaggi.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 7 - Il Dieta Più Sana È La Dieta Paleolitica

Sommario Come accennato in un capitolo precedente, l'età paleolitica o pietra dieta molto probabilmente deve essere la dieta più benefico e salutare si possa immaginare. Il pre-storico, Paleolitico o dieta "Paleo" è di gran

lunga la dieta più antica e più lunga utilizzata risale a centinaia di migliaia, se non milioni di anni.

Questa pre-storico dieta deve essere sicuramente la dieta più sano possa mangiare. Per eoni ed eoni di tempo, i nostri geni, i nostri denti, il nostro sistema digestivo e il nostro metabolismo è naturalmente costruito attorno a questa forma di apporto nutrizionale che si basava su ciò che è stato immediatamente e localmente disponibile in natura per innumerevoli

generazioni. Il "Paleo" dieta è stata la naturale dieta "cacciatore di raccolta" che ha tenuto molti innumerevoli generazioni umane vivo molto prima dell'avvento dell'agricoltura e della civiltà.

Tali resti superstiti (tribù) del mondo antico la fortuna di essere ancora utilizzando questa dieta in tempi moderni hanno dimostrato il grado più notevole della salute, longevità e benessere mai conosciuto. Essi non godono di problemi dentali, senza altri

problemi fisiologici o psicologici, e non le malattie di sorta.

Queste diete in genere costituito da qualunque piante commestibili, bacche, frutti, pollini, noci, semi, legumi, cereali, verdure, funghi, erbe, alghe, tuberi, latte crudo, noci di cocco fresco, uova crude, pesci, insetti, molluschi, anfibi, e gli animali che si possono trovare a seconda del luogo o qualsiasi parte del mondo in cui capita di vivere dentro E 'anche molto probabile che molte di queste antiche

tribù sono stati in grado di ottenere tutte le loro proteine da fonti vegetali da solo e mai o raramente dovuto uccidere o danneggiare qualsiasi animale, pesce, mollusco, o insetto.

Si nota subito che una tale dieta doveva essere piuttosto elevato in tutti i tipi di appetito-stabilizzanti grassi naturali saturi, acidi grassi essenziali, delle ossa e dei denti di costruzione minerali, proteine, colesterolo, fibre, antiossidanti, altamente benefici piante alimentari fito-gens, e intere prime

alimentari enzimi, pur rimanendo relativamente basso contenuto di zuccheri e ogni altra forma di carboidrati. Naturalmente non c'era pane di sorta in questa dieta, solo crudo, paste lievitate, che spesso devono aver incluso una grande varietà di frutta in guscio, semi e cereali integrali occasionali eventuali. Tutte queste sostanze in modo diretto e indiretto tanti hanno contribuito a mantenere un equilibrio ormonale estremamente sano, livello di benessere eccellente, insieme con il dente corretto e metabolismo

osseo per tutta la vita.

Le più originali "Paleo" diete deve essere stato completamente privo di qualsiasi cosa cotta, anche se molti alimenti come noci, semi, cereali integrali, frutta e verdura deve essere stata messa a terra a polpa e / o burro e e / o juiced con strumenti di pietra per facilitare la digestione e l'assimilazione più efficiente. C'era un sacco di opportunità di acquistare tutti i tipi di minerali necessari che vanno dalla lisciviazione naturale di minerali

provenienti dai rudimentali strumenti di pietra utilizzati, pica, dolomite, sali oceanici, sali minerali, shilajit e frassino da incendi boschivi.

C'era raramente mancanza di vitamine, antiossidanti e minerali per la ricchezza e la fertilità naturale del suolo tutto ciò che è nato da. A causa di popolazioni molto più bassi e dei loro metodi completamente sostenibili di caccia e raccolta, si è raramente impoverimento dei suoli e / o altre risorse naturali.

La maggior parte di queste tribù e culture antiche erano anche molto, molto in contatto con la natura, ma il suo culto e la trattava con grande ammirazione e rispetto. Ci sono anche molte prove per dimostrare che spesso avevano una visione molto spirituale, ed erano naturalmente psichica, e sono stati molto collegato dentro di sé per uno Spirito Universale o Dio nella natura.

Credo che il più vicino si può tornare alla natura e ritorno alla dieta paleolitica, meglio è. Ma il giorno

americana moderna dieta (MAD) in genere composto da carne di manzo cotta o in scatola, cibi fritti, oli polinsaturi, margarina, pane bianco, cracker, biscotti, ciambelle, torte, dolci, gelatina, marmellata, burro di arachidi trasformati, barrette di cioccolato e caramelle, zuccheri, alto contenuto di fruttosio sciroppo di mais, formaggio fuso, il latte pastorizzato omogeneizzato, gelati, patatine fritte, patatine fritte, birra e bibite ovviamente ha da tempo allontanato anzi! Aggiungere l'uso eccessivo di bevande alcoliche e

sigarette e si dispone di intere nazioni che muoiono sulla croce di auto-indulgenza.

Purtroppo, dopo aver studiato le 2010 Linee guida USDA Dietary Ero completamente scioccato di scoprire che sembra avere molto più a che fare con gli alimenti di cui sopra rispetto alla dieta paleolitica! Come possono le autorità influenti tanti affidato il compito di fissare nazionali linee guida nutrizionali ignorano completamente i vantaggi evidenti di umanità antica dieta

"Paleo," che deve essere mantenuto l'umanità abbastanza sano per innumerevoli generazioni di tempo prima che la storia è iniziata e molto prima che i dentisti sono stati mai avuto bisogno?

Ancora più bizzarra è la loro insistenza sul fatto che il sale marino, i grassi saturi, burro naturale e colesterolo sono ridotti a favore di cibi ad alto contenuto di zuccheri molto come pane, cereali, e frutta secca, con l'inserimento di pastorizzato, omogeneizzato latte magro

(contiene arteria estremamente pericoloso intasamento xantina ossidasi), margarina e altri oli vegetali polinsaturi altamente pericolose e grassi trans nella dieta. Penso che deve essere parte di una sorta di cospirazione spopolamento globale piuttosto che in realtà alla ricerca per la propria salute!

In ogni caso, di certo non potrebbe sopravvivere seguendo le loro linee guida dietetiche! A seguito di tali linee direttrici non solo causare un massiccio aumento le possibilità di sviluppare il

diabete di tipo II e di diventare obesi. Anche non avere mai abbastanza magnesio naturale e / o sali minerali può essere un fattore enorme nello sviluppo di osteoporosi e mortalità precoce.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 8 - Mantenete il Vostro La Saliva Alcalina Con Acqua Alcalina

Sommario Vorrei citare un fattore più importante per mantenere i denti i propri sana è avere sempre la saliva alcalina. L'alcalinità della propria saliva può variare notevolmente da individuo a individuo e di volta in volta a seconda della dieta, fonte di acqua potabile, e background genetico.

Il permanere di denti in bocca dipende in gran parte dalla composizione chimica e pH della propria saliva, che se spesso troppo basso (acido) consente

carie molto più a verificarsi. Saliva alcalina aiuta a proteggere lo smalto dei denti da residui acidi ed è sempre fondamentale avere se uno è serio su come mantenere i denti per la vita!

Il modo migliore per assicurarsi una ha un pH elevato (alcalino) la saliva è quello di prendere sempre alcuni integratori minerali buoni ad alto contenuto di calcio e magnesio come il prodotto oceano chiamato calcio di corallo che contiene non solo una fonte eccellente di calcio, ma anche tutti i

minerali traccia essenziale per la salute. Bere un sacco di acqua alcalinizzata tra i pasti, invece di spuntini è essenziale anche per avere la saliva più alcalino.

Molte acque minerali in bottiglia sono naturalmente un po 'alcalino quale l'acqua Fiji pozzo artesiano (pH 7,7) e l'Islanda acqua di sorgente naturale (pH 8.8). Nulla sopra un pH di 7 è considerato alcalina. Tuttavia si può ancora bisogno di aggiungere altri minerali come il "dolomite" e il calcio di corallo per fornire sostanze minerali

alcalini ancora di più per garantire la saliva più alcalino, ossa più forti e sani i denti. È inoltre possibile creare la vostra propria acqua alcalinizzata con l'acquisto e l'acquisto di un alcalizzatore acqua o ionizzatore d'acqua.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 9 - Drink L'Acqua Alcalinizzata Invece Di

Snacking

Sommario Nella mia esperienza personale, ho scoperto che molti prodotti minerali liquidi come *Buried Treasure* "calcio di corallo" di essere di grande beneficio, ma un po' caro. Tuttavia, dolomite (da *Kal*) sembra funzionare altrettanto bene fintanto che viene assorbito e metabolizzato correttamente. Assicurarsi che qualsiasi integratore minerale è da una fonte affidabile, altrimenti potrebbe essere del tutto possibile per finire con una forma

di dolomite, calcio di corallo o integratore minerale altro che è ad alto contenuto di metalli pesanti.

6 grammi di dolomite fornisce almeno quattro grammi di calcio e due grammi di magnesio al giorno, che è la stessa quantità che la ricerca ha dimostrato di essere molto utile per la ricostruzione e il mantenimento di smalto dei denti. Aggiungere un cucchiaino di dolomite per ogni 1,5 litri di acqua ionizzata, 1/2 cucchiaino celtico o dell'Himalaya sale marino, e una capsula di Microhydrin

che ha letteralmente un pH estremamente elevata (potenza di idrogeno).

Microhydrin (non essenziale, ma potrebbe essere molto utile) è una sostanza minerale contenente molecolari silicone "Buckey-palle" piene di atomi di idrogeno caricati negativamente. Apritevi e mescolare in una capsula (500 mg.) *Fonte* *Naturals* [HydrogenBoost, 60 capsule.](#) Questa sostanza miracolosa è anche conosciuto come Microhydrin da *RBC Life Sciences* ed è l'antiossidante più concentrato in

tutto il mondo perché ogni particella che contiene migliaia di miliardi di atomi di idrogeno ionizzato all'interno di una "palla Bucky" di silicio che fornisce una fonte eccellente di silice pure. Ci sono tutti i tipi di benefici per la salute associati a questa sostanza estremamente alcalino-formazione, e sento che fa l'esatto contrario di ciò che una sostanza molto acida avrebbe fatto ai denti.

L'acqua alcalinizzata è da prendere tra interi, pasti completi invece di spuntini. Questa abitudine solo sarebbe

aggiungere anni e anni alla tua vita e prevenire la carie molto e aiuterà il vostro corpo per creare la saliva alcalina la maggior parte del tempo che è anche fondamentale per prevenire la carie.

Bere questa acqua minerale altamente alcalinizzata invece di spuntino dovrebbe essere anche un grande aiuto perché il suo equilibrio del pH elevato di minerali alcalini e acqua ionizzato negativamente neutralizza temporaneamente i residui acidi e

sottoprodotti di cibi acidi e di acidi che producono batteri sui denti, che sono la principale causa di carie dentale.

Si può anche migliorare la circolazione con il potere di pepe di Caienna, che sembra ridurre e curare l'infezione delle gengive e dei denti mal di ridurre. L'abitudine di fare spuntini tra i pasti è la cosa peggiore per i denti, soprattutto quando è il solito cibo spazzatura zuccherino e fosforico / citrico / bibite acido carbonico così spesso consumato. Tuttavia, se "snacked" invece su acqua

alcalina e sali minerali tra i pasti uno, la propria saliva è destinata a diventare molto più alcalino che è fondamentale per prevenire l'erosione dei denti.

Inoltre non si può tendono a sentirsi come la fame a causa del temporaneo effetto neutralizzante minerali alcalini e l'acqua ionizzata possiede sulla fame. Vi è anche una malattia comune nella società noto come "bruciore di stomaco" e questo sintomo è raramente sperimentato dopo uno è bere molta acqua altamente alcalinizzata con

minerali alcalini ogni giorno.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 10 - Elementi Da

Aggiungere Al Vostro Regime

Sommario Una persona molto importante che non ho ancora menzionato è il Dott. Joel D. Wallach, DVM, ND, autore del famoso libro, *Medici cadavere Lie* e un pioniere della ricerca biomedica che ha trascorso più di 40 anni nel settore di Medicina Veterinaria osservare e studiare gli effetti di minerali sulla salute degli animali. Nel 1982 è diventato un medico naturopata. Svolge attività didattica in

tutto il mondo per la sua ricerca innovativa per quanto riguarda i benefici per la salute di minerali e vitamine.

Il suo messaggio principale è che le comuni pratiche agricole hanno impoverito i nostri terreni di oltre 72 minerali e oligoelementi con conseguente maggior parte dei problemi di salute (in particolare l'osteoporosi, artrite e problemi dentali) oggi esperti. L'unica soluzione a questa epidemia è quello di integrare la dieta di tutti con il calcio extra, magnesio, zinco, selenio, e

tutti gli altri 72 minerali e oligoelementi.

Inoltre ha dichiarato che alcune delle pratiche precoci come l'aggiunta di cenere di legno di suolo agricolo è un disperato bisogno di riempire le sostanze nutrienti vitali di nuovo nel terreno prima di essere in grado di produrre colture rendimento sano alimentari di nuovo. Molte famiglie che vivono fuori di frutta e verdura coltivati in terreno misto a cenere di legno tendono ad essere estremamente sani e hanno nessuno dei problemi associati

con l'invecchiamento. Questo perché in legno di frassino contiene tutti i minerali naturalmente presenti negli alberi che ha radici raggiunto molte braccia nel terreno.

Ovviamente non tutti noi possiamo semplicemente uscire e ottenere un sacco di cenere di legno da qualche parte e poi coltivare sufficienti nel loro cortile di casa per vivere. Se è possibile, poi grande! Se sei un agricoltore, allora questo o un'azione simile è qualcosa a cui pensare di fare.

Tuttavia, la cosa più semplice e veloce per fare migliorare la vostra salute in questo giorno ed età è quello di andare semplicemente verso il basso per il vostro negozio di alimentari di salute e aggiungere questi minerali (e anche vitamine) attraverso l'integrazione.

Pertanto, integrare la dieta con molto calcio in più (fino a quattro grammi), magnesio (fino a due grammi), zinco, manganese, selenio, tutti gli altri 72 minerali e oligoelementi, A, D, E, K,

antiossidanti, ecc

Il fosforo è un minerale molto importante troppo importante per non parlare qui. Una pari quantità di fosforo in necessario per combinarsi con il calcio per formare la parte principale della sostanza effettivo utilizzato dalla natura per creare ossa e smalto dei denti.

È possibile ottenere un sacco di fosforo dal lievito per alimenti e / o lecitina liquida o granulare che contiene fosforo

in forma di fosfolipidi. Poiché il fosforo è acido (con un pH basso) deve essere eseguita sempre con la quantità equivalente di calcio e viceversa. Perché il fosforo è così onnipresente, raramente trovare in formule minerali. Ma si ha bisogno di una quantità extra quando si prende di calcio.

Un'altra cosa importante da ricordare è di non prendere mai il calcio da solo senza tutte le altre macro e tracce di minerali così essenziali per la salute dei denti, le ossa e la salute ottimale e il

benessere in generale, in quanto questi lavorare tutti insieme per contribuire a regolare, equilibrio e si combinano con il calcio per formare le sostanze più forti e più sani possibili per la salute dei denti, cartilagine e ossa.

Si potrebbe anche prendere in considerazione una formula Liquido Minerale Colloidale che contiene tutte le 74 Macro e Tracce di Minerali, Vitamine E antiossidanti come la Vitamina A, C, bioflavonoidi, pycnogenal, estratto di semi di uva OPC,

la Vitamina E, la curcuma erba, e migliorando la circolazione erbe aromatiche come Caienna e zenzero.

Ho anche imparato che grandi quantità di tè verde, CQ10 e contribuirà a mantenere i denti healthy e proteggere le gengive. Grandi quantità (più di 300 mg. Al giorno) del CQ10 potrebbe anche aiutare la perdita di inversione gomma. La malattia gengivale può aumentare la presenza di CRP (proteina C-reattiva) nel sangue che è noto per aumentare la coagulazione del sangue, attacchi

cardiaci e ictus. Così, per la salute, il benessere e la longevità, si ha la necessità di avere poco a che fare con la malattia di gomma possibile.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 11 - I Migliori

Dentifrici Per L'Utilizzo Di

[Torna alla Tabella](#) Usare dentifrici contenenti solo ingredienti semplici, sani: dopo ogni pasto i denti, pennello e immergere in un dentifricio contenente CQ10, estratto di semi di pompelmo, bicarbonato di sodio (bicarbonato di sodio), tè verde, e di calcio in polvere. *Periobrite Answer Natura* contiene la maggior parte degli ingredienti di cui sopra.

Ancora più significativo, si può

rimineralizzare denti NovaMin che contiene un calcio e di sodio-fosfosilicato formula. Si può rapidamente ricostruire danneggiato e / o superfici dentali dolorosi con un prodotto chiamato "Dr. Collins Dentifricio Remineralizzante Restore" (non contiene fluoro), che è il mio dentifricio preferito in assoluto. Aiuta a ricostruire smalto da un rilascio ionico di minerali essenziali per denti sani come calcio, fosforo, sodio e silice.

NovaMin che utilizza sodio calcio

fosfosilicato come ingrediente attivo, rilascia completamente attivo e ioni calcio fosforo a contatto con l'acqua. NovaMin fornisce una maggiore concentrazione degli ioni stessi che sono naturalmente presenti nella saliva. Dopo la spazzolatura, particelle NovaMin aderire alla superficie del dente e continua a rilasciare ioni per ore dopo. Questo processo garantisce ed esalta la naturale auto-riparazione del superficie del dente. Funziona per me e sono molto soddisfatto. E 'un prodotto sorprendentemente poco costoso per

quello che dice di fare, in modo che nessun motivo per non fare un tentativo. È possibile ordinare questo prodotto su Amazon.com.

Evitare i prodotti che contengono fluoro, che è una sostanza molto controversa. Fluoruro solo temporaneamente indurisce lo smalto rende ancora ancora più suscettibili di carie più tardi e può essere molto tossico / mortale in grandi dosi.

Spazzolatura dei denti con cura, gengive

(e forse la lingua) e dopo ogni pasto è estremamente importante, perché la spazzolatura è essenziale per l'igiene orale, lavarsi aiuta a mantenere l'alito fresco, spazzolatura previene la formazione di macchie antiestetiche, spazzolatura aiuta a mantenere la saliva più alcalino. Spazzolatura rimuove le particelle di cibo che altrimenti lasciano residui di acido dannoso sui denti.

Prendete un "pisolino" per lavarsi i denti. Sdraiato su le spalle mentre vi lavate dopo ogni pasto permette di

passare molto più tempo e scandalizza anche uno solo di essere molto più approfondita. Mentre vi lavate sempre scacciare dalle gengive (mai loro verso!) e anche provare a "vibrare" lo spazzolino da denti, mentre direttamente indicando i denti (soprattutto cime dei molari) per allentare il tartaro che si basa spesso sui denti e di andare più in profondità nelle fessure tra i molari.

Dopo la spazzolatura (si spera per alcuni minuti), rimuovere lo spazzolino da denti (che dovrebbe sempre essere

morbido, fine setole, e come nuovo possibile) e se avete un po 'di tempo libero, permettono al prodotto remineralizzante in ammollo in bocca per 15 a 30 minuti. Spazzola dopo ogni pasto e non solo, spazzolare accuratamente per rimuovere tutti i residui di acido formazione, tartaro e brutte macchie cercando.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 12 - Assicurarsi La

Qualità Assunzione Di Proteine È Adeguata

[Indice](#) Ramiel Nagel rende molto chiaro che i migliori risultati accadere con dieta ricca di proteine complete soprattutto dopo l'utilizzo di proteine da fonti animali prime alimentari. I vegetariani dovrebbero almeno mangiare più legumi, semi di sesamo, di girasole e semi di zucca, uova cotte e qualcosa di simile a una mezza tazza di proteine in polvere mescolato con il lievito per alimenti tutti i giorni.

Queste informazioni possono sembrare contraddittorio ad avere una dieta alcalina, ma ottenere o vive di una dieta alcalina del tutto non è proprio l'intera storia, perché una dieta ad alto contenuto di minerali alcalini in perfetto equilibrio con alcuni minerali acidi come il fosforo è la dieta ottimale. E proteine, che spesso è ben formano acido, è tuttavia una delle sostanze più essenziali necessari nel processo di rigenerazione denti, cartilagine e ossa.

Non tutte le proteine è l'acido formando in ogni caso, un po 'di proteine è necessaria per regolare equilibrio acido / alcalino, ed è essenziale per la ricostruzione di lesioni tra i denti danneggiati o cariati e le gengive. Una dieta ricca di proteine e grassi naturali e acidi grassi essenziali tende a soddisfare le voglie di fame così tanto, che è molto più facile di digiunare in acqua alcalinizzata tra i pasti invece di spuntini.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Capitolo 13 - Domande Frequenti

Può nutrizione veramente guarire

gravi carie?

Sommario Se ho già dei gravi carie dentali, possono guarire e recuperare completamente? Fino a quando si rimane sulla dieta americana moderna (MAD), la risposta è un secco no. Una volta che lo smalto dei denti esterno è stato perso un infezione è molto probabilmente già diffuso in profondità all'interno del dente. E di solito è troppo tardi per evitare i canali radicolari, trapano, ecc necessarie per fermare la condizione di ottenere molto peggio.

Tuttavia, un impegno totale e permanente ad una dieta alcalina formata elevata in fosforo, vitamina A, D, E, K, proteine complete, calcio, magnesio e tutti gli altri minerali alcalini, erba burro nutriti, olio di burro Factor X, lecitina, acidi grassi essenziali acidi, verdi prime, erbe miglioramento della circolazione, spazzolatura con dentifricio edificio smalto come *NovaMin*, non spuntino, ecc può rendere possibile anche per il decadimento peggio deve ancora venire una battuta d'arresto e di fatto

retromarcia e, infine, guarire.

Il dente non ricresceranno ma è possibile che per guarire e formare uno schermo sottile trasparente all'interno dell'area della cavità che si ispessisce gradualmente nel tempo. Si può andare qui:

<http://www.yourreturn.org/Treatments/Te>

per maggiori informazioni e prove, video di Ramiel Nagel e alcune foto reali scattate da Dr. Weston Price di come una cavità fermato peggiorando e effettivamente guarito dopo molti mesi

in un regime simile a quello mio (fatta eccezione per le frattaglie).

Come un vegetariano anche beneficiare il "Weston A. Price" la ricerca?

Se si studia la ricerca Ramiel Nagel, vi accorgete che ci sono molti prodotti biologici di origine animale come il latte crudo organico e biologico crudo burro erba alimentato, frattaglie crude, pesce crudo fermentato, brodo di ossa, e le prime dei prodotti del midollo osseo

di essere essenziale. Tuttavia, egli dice che i vegetariani possono anche avere buoni risultati anche se si utilizzano le sostanze nutritive giuste. Fatta eccezione per qualche occasionale pollame e pesce, preferisco di gran lunga l'approccio vegetariano, che è quello che sto usando per questa guida.

Non credo che le frattaglie, pesce crudo e del midollo osseo sono necessarie fino a quando si prende un sacco di proteina completa (proteine in polvere, lievito di grado alimentare, semi di zucca,

Spiralina, clorella, ecc) e colesterolo alimentare naturale tutto da altre fonti come uova, evita spuntini, un sacco di bevande "latte minerale" (dolomite) tra i pasti, ha una gamma completa con formula di calcio di corallo minerale, ha una qualche forma di lecitina liquida o granulare, prende un sacco di vitamine A e D e di pieno-spettro integratori minerali tra cui tutti i 74 Minerali Macro e Microelementi, bevande erba alimentato, latte crudo organico, utilizza unicamente il burro crudo erba, nutriti con olio di fegato di merluzzo si, olio di

semi di lino, utilizza minerali da costruzione dentifrici dopo ogni pasto, evita di prodotti della pasticceria e farina, e rimane su un alcalino formazione, dieta ricca di alimenti antiossidanti.

Non credo che sia necessario in aggiunta a tutto quanto sopra a mangiare anche fragole crude, midollo osseo, muscoli, e / o teste di pesce fermentate! Anche se spero che non sia necessario mangiare qualsiasi cosa, da e per cui un animale è ferito, sono comunque fornendo link al

sito Ramiel Nagel e video in ogni caso perché i suoi risultati sono molto interessanti, educativi, e sono un prezioso contributo al 100% naturale e agli approcci nutrizionali agli ringiovanimento dentale per i quali c'è solo una traccia scarsa di informazioni su internet. Ramiel fornisce anche molte informazioni nel suo e-book per coloro che preferiscono essere vegetariani.

E 'davvero necessario usare il filo interdentale?

Sembra che quasi ogni professionista igiene orale ho studiato insiste sul fatto che uso del filo interdentale è essenziale. Suppongo che per coloro che sono bloccati sulla dieta americana moderna (MAD) filo interdentale può essere effettivamente indispensabile! Un comportamento innaturale spesso richiede un altro per contrastarla! Tuttavia, finché si segue tutte le linee guida di questa pagina e le sezioni dieta di questo sito web non vedo alcuna ragione di filo interdentale. Dopo oltre 50 anni di non usare il filo interdentale i

denti non ho mai avuto problemi seri tra i miei denti e gengive - eccetto quando ho provato a filo interdentale loro per un paio di settimane con conseguente qualche sanguinamento e una grande quantità di dolore! Non ho mai ricevuto alcun beneficio da qualsiasi filo interdentale - solo tagliare o gengive infiammate e spintoni di residui di cibo avariato, anche più in basso tra le gengive e dei denti in modo che le mie gengive farebbe divampare gravemente il giorno successivo. Flossing sembrava uno spreco tremendamente fastidioso di

tempo e fatica e il ragazzo ha fatto male ogni volta che mi sbaglio guidato che sottile come un rasoio, filo forte del diritto di cotone e una delle mie gengive!

Queste informazioni sembra troppo bello per essere vero, si può fare a meno in realtà completamente un dentista?

Perché gli esseri umani che hanno fatto bene per quasi tre milioni di anni improvvisamente inizia bisogno

dentisti? Qualcosa non va da qualche parte!

Tuttavia, si deve prima studiare con attenzione e seguire tutte le informazioni offerte in questo libro per diversi anni prima di abbandonare completamente il vostro dentista. In realtà dipende dalle preferenze individuali e personali. Nonostante tutto, alcune persone come loro dentisti, e ci sono i dentisti di trattamento sempre più alternative là fuori che sono tutti per una più potente, denti-rigenerante regime!

Penso che, per essere al sicuro, potrebbe essere una buona idea per continuare il controllo con il tuo dentista comunque di tanto in tanto per vedere se i cambiamenti nella dieta e le altre realtà stanno guarendo i denti e le gengive.

Si può essere vegetariani e ancora Ringiovanire denti?

Sì, ma come detto in precedenza, dipende interamente dalla qualità della

dieta vegetariana mangiato. Si deve fornire un sacco di minerali alcalinizzanti e cibi antiossidanti e integratori, evitando tutti i cibi sbagliati e le sostanze elencate in precedenza in questo materiale noto per diminuire il pH della propria saliva.

L'approccio vegetariano richiede più completa e migliore assorbimento rispetto all'approccio carne descritto dal Dr. Weston A. Price ed Ramiel Nagel. In questo momento sto migliorando il mio assorbimento drammaticamente dal

taglio di tutti il mio cibo in un liquido. Sto cercando il pesante approccio integrato vegetariano ma con un sacco di olio di fegato di merluzzo norvegese, occasionali piccoli pesci come le sardine e salmone, per alimenti, lievito in polvere, proteine alimentari e polveri super-verdi con enorme successo.

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Epilogo - Dente
Decadimento Diario

Importante 7 Marzo 2009
Aggiornamento

Sommario Dopo nove mesi su una forte integrazione (principalmente vegetariano) con regime di almeno 6500 UI di vitamina D e 6 grammi di dolomite al giorno, e anche senza olio burro, sto ancora ottenendo risultati sorprendenti anche meglio del previsto(!): Non solo ha decadimento si fermò, colore dei denti normali (smalto bianco!) sta tornando nelle aree in cui vi è stato un tempo di decadimento solo.

Dal 2002 circa al 2008 ho era spesso preoccupato per i miei denti e di come

stavo per permettersi un dentista, affrontare il terribile trattamento, ecc
Ora io non sono preoccupato per niente e sono veramente grato a Ramiel Nagel e il dottor Weston A. Price per avermi mostrato che è possibile per i denti di rigenerarsi in realtà! Chi ha detto denti non può guarire se stessi non sanno nulla delle incredibili doti taumaturgiche di una corretta alimentazione, integratori alimentari, e del corpo!

Importante Maggio. 18, 2010
Aggiornamento

Tutti i miei denti e le gengive sono in perfetta salute, meglio di prima! Dove una volta ho avuto un ritorno enorme cavità negli anni dal 2002 al 2008, il buco è ancora lì, ma può dire che è guarita completamente. Anche eventuali problemi rimanenti piccoli come gengive infiammate o denti sensibili, ecc completamente scomparso alcuni mesi fa.

Tutti i miei denti un aspetto molto pulito e bianco e si sentono molto forti e saldi

e tutte le mie gengive si sentono meraviglioso e non sfuggente. A quasi 53 anni, tutti i miei denti del giudizio sono ancora intatte (dissoluzione o ritirandosi all'interno delle gengive), ma provoca assolutamente alcun problema.

In questi giorni continuo a evitare spuntino, sto mangiando molto meno spesso, ma prendere tutti gli integratori di cui uno di olio di fegato di merluzzo cucchiaino, 5000 UI di vitamina D, il digiuno tra interi, pasti completi su annacquato succhi giù, minerali

colloidal, dolomite e pepe di Caienna. Pepe di Caienna è una vitale circolazione enhancer che fa miracoli per la salute delle gengive e molti altri aspetti di una buona salute.

Importante 22 Nov 2010
Aggiornamento

Continua perfetta salute di denti e gengive, ad eccezione ancora più pienezza totale e completa di benessere, dando i denti e le gengive un profondo-down sensazione di solido, come sto

sicuramente facendo qualcosa di giusto! Sorprendentemente, anche io sto continuando a fare scoperte da ciò che è veramente essenziale e ciò che non lo è, evitando quei cibi che non aiutano, mentre abbraccia solo quelli che lo fanno.

Ciò che è veramente importante è abbondanza di vitamina D, fino a 5000 UI al giorno, due cucchiaini fulvici (o colloidale) traccia complesso minerale, e le quantità liberali di calcio e magnesio (dolomite a 4 cucchiaini per

mezzo litro) miscelato con acqua alcalinizzata e pura vitamina cristalli di C (2 cucchiaini al mezzo gallone).

Si potrebbe prendere fino a sei uova al giorno per le proteine, e due cucchiaini di lievito alimentare grado per fosforo, insieme a un cucchiaino di un completo spettro di vitamine e minerali formula liquida. Con mio grande sollievo ho scoperto che non è realmente necessario, dopo tutto affidarsi a pesce o carne o qualsiasi oli di pesce o qualsiasi tipo di burro.

I principali fattori sta rivelando più essenziali sono il segno sciolto e minerali macro, dolomite, lievito per uso alimentare (fornitura di fosforo) e la vitamina D. Lo zenzero erbe, pepe di cayenna, e erbe più adattogene può essere importante.

Importante Apr 11, 2011
Aggiornamento

Un altro ottimo modo per migliorare l'osso (e denti) densità minerale: salvare

i gusci d'uovo. Invece di semplicemente buttare fuori come tutti gli altri, mi lavo le uova accuratamente prima di romperle aperto (usa stesse precauzioni come quella che utilizza le uova che non sono stati cotti), li macinare in un frullatore ad alta velocità con latte di soia o di canapa per un massimo a cinque minuti. Questo processo dissolve la maggior parte del guscio d'uovo nel latte di soia o di canapa (o altro succo di frutta preferito o bevanda) in un sorprendentemente delizioso, latte degustazione denso e cremoso ricche di

minerali.

E 'possibile ottenere un assortimento incredibile di minerali grezzi, in particolare calcio, fosforo, magnesio, e soprattutto, una vasta selezione di molti altri minerali come il boro, rame, ferro, manganese, molibdeno, zolfo, silicio e zinco in una forma che è più facilmente assimilabile rispetto minerali di roccia.

Forse ancora più significativo è che sottile membrana tra il guscio e l'albume che consiste del materiale esattamente lo

stesso (acido ialuronico o acido ialuronico) utilizzato dal corpo per creare e mantenere quel rivestimento essenziale delle articolazioni tra le ossa, mantenere l'elasticità della pelle, e la giovinezza del tessuto cerebrale. E'anche essenziale per le gengive, occhi, cuoio capelluto, i follicoli dei capelli, liquido sinoviale, tendini, legamenti, e tutti altri tessuti connettivi in tutto il corpo. Io preferisco avere tutto prima, ma ci sono al sito web (s) su come ottenere l'acido hylauronic di cuocerli. È possibile cercare per parole chiave:

"Come cucinare Eggshells ottenere acido ialuronico."

La combinazione di migliaia di UI al giorno di D3 con uovo crudo minerali guscio e membrana guscio d'uovo in una sola formula potrebbe essere una cura notevole per l'osteoporosi, osteoartrite, carie e molte altre malattie degenerative legate alla perdita di minerali, problemi nervosi, e perdita di tessuto connettivo. Uno studio enorme sulla combinazione di questi tre elementi nutritivi da solo dovrebbe essere fatto per vedere quanto

sia efficace questa combinazione potrebbe essere nel prevenire e / o curare molte malattie degenerative legate alla perdita di minerali, dei nervi, gli occhi e la salute delle articolazioni.

Per saperne di più sui vantaggi di gusci d'uovo (e ricette che li utilizzano) proprio qui. Fuori rotta, non solo le conchiglie, ma l'uovo intero in se contiene tutti i tipi di ingredienti biologicamente benefici tra cui il colesterolo (per gli ormoni e tessuto cerebrale), colina, complesso B,

proteina completa (comprese ampie quantità di anti-invecchiamento aminoacido L-cisteina), e lecitina. Tuttavia, si prega di evitare di mangiare solo i bianchi d'uovo, che contengono avidina, una proteina nota per legare con biotina. Il tuorlo d'uovo, tuttavia, contiene più che sufficiente biotina per superare questo problema.

Importante 17 Ottobre 2012
Aggiornamento

Non so se qualcuno ha bisogno di una

prova più convincente di questo, ma anche fino a questo tempo ho continuato a fare molto bene, senza problemi dentali di sorta, e all'età di 55 e quattro mesi, i miei denti del giudizio sono ancora perfettamente situato dentro la mia bocca al loro posto! Sto ancora prendendo un sacco di vitamina D e ogni sorta di altre vitamine, minerali e antiossidanti ogni giorno. Sine primi di settembre 2012, sono andato su un ampio spettro liquido 100% (completamente blended) dieta (insieme a un vaporetto mista in bevanda

probiotica, come kombucha) per migliorare la digestione e l'assorbimento con risultati davvero impressionanti.

Per ulteriori aggiornamenti vitali, vai qui:

<http://wholejoy.com/scienceofwholeness>

In conclusione, il fattore più importante di tutti è proprio apporto di minerali e propria dieta, che deve essere sempre pieno di antiossidanti e nutrienti densi "paleolitiche" tipi di alimenti. Mai merenda e sempre veloce su un sacco di

acqua minerale ad alto contenuto di alcalinizzata dolomite, idruro di silice e un pizzico di sale marino.

Si prega di sostenere la mia scrittura e la ricerca. Il tuo generoso contributo alla mia ricerca sulla spiritualità e la completezza sarebbe molto apprezzato.

Si prega di [andare qui](#) per la pagina di contributo!

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Riferimenti:

Cure carie - Ramiel Nagel

Life Extension - Durk Pearson e Sandy Shaw

Nutrizione e la degenerazione fisica - Weston Price Andrew

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Siti Web:

<http://www.curetoothdecay.com/> - rimineralizzare cavità e denti di riparazione naturale - Ramiel Nagel

<http://www.yourreturn.org/> - Il ritorno

alla salute e l'integrità nella vita
abbracciando - Ramiel Nagel

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

L'Autore Siti:

Il mio sito originale:

<http://www.wholejoy.com/>

Il mio nuovo sito web:

<http://www.scienceofwholeness.com/>

Il mio manuale online gratis - La scienza della Totalità:

<http://www.wholejoy.com/scienceofwho>

L'elenco completo e più up-to-date di tutti i libri da parte dell'autore:

<http://wholejoy.com/I/Spiritual-Books.html>

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

Altro Libri Dell'Autore:

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)

[Sette Passi per Totalità](#)

[I Tesori Nascosti Sono Facilmente](#)

[La Realtà Scientifica Della Vita Dopo](#)

[La Morte](#)

[Cosmologia Dalla Prospettiva Della](#)

[Coscienza](#)

Come Guarire Carie Dentale Con La
Dieta Paleolitica

Breatharianism, Acqua Ionizzata, E
Pranic Nutrimento

Come Superare L'ansia E La
Depressione Senza Farmaci

Il Celibato E La Trasmutazione
Dell'energia Sessuale Per Una Più
Profonda Meditazione

La Scienza Della Parte Totalità One

La Scienza Della Parte Totalità Two

Fisica Quantistica e La Legge di
Abbondanza

Geometria Sacra e il Design della
Creazione

Energia Spirituale e il principio Pranic

L'elenco completo e più up-to-date di
tutti i libri da parte dell'autore:

<http://wholejoy.com/I/Spiritual->

[Books.html](#)

[Ritorna alla Tabella dei Contenuti](#)