

**Dominik NISCHWITZ**  
Dentiste holistique

Best-seller  
en  
Allemagne

# Santé des dents, santé globale

**Allergies, dépression, fatigue...**

Découvrez l'impact sur notre santé  
de cet écosystème si méconnu  
et tous les secrets pour en prendre soin  
(alimentation, soins dentaires, hygiène de vie...)

● Éditions  
**EYROLLES**



# Et si, en apprenant à mieux prendre soin de nos dents, nous pouvons prévenir de nombreuses maladies et améliorer notre santé en général ?

Nos bouches ne servent pas qu'à sourire, nos dents ne sont pas juste utiles pour mastiquer et nos langues ne servent pas qu'à capter le goût des aliments. La cavité buccale est un écosystème méconnu mais pourtant déterminant pour la santé de tout le corps. Les caries, parodontites et autres problèmes dentaires ne sont pas les seuls à survenir dans ce milieu. Nous savons aujourd'hui que de nombreuses maladies telles que les allergies, la dépression, la fatigue, certains cancers, les maladies cardiaques ou parfois même l'infertilité commencent ici.

En s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques, Dominik Nischwitz, dentiste holistique et pionnier de la dentisterie biologique, nous explique tout ce que nous ne savions pas auparavant sur nos dents, pourquoi la cavité buccale est la clé de notre santé et tout ce que nous devons faire pour prendre soin de cet écosystème. Vous comprendrez notamment la dangerosité des amalgames et autres alliages métalliques, et les bonnes alternatives, ou encore quels sont les aliments à privilégier et ceux à éviter pour conserver une flore bactérienne saine.

## Tous les secrets d'un spécialiste des dents pour agir positivement sur votre santé et votre bien-être !

**Dominik Nischwitz** a fondé avec son père le centre de dentisterie biologique à Tübingen, en Allemagne. Il est un pionnier dans le domaine de la dentisterie holistique et donne régulièrement des conférences lors de congrès scientifiques dans le monde entier.





Santé  
des dents,  
santé  
globale

Éditions Eyrolles  
61, boulevard Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Traduit de l'allemand par Danièle Ball.

Illustrations d'Ole Schleef.

© 2019: Mosaik Verlag, Munich, Germany  
© 2019 Dominik Nischwitz, Jaroslava Kubsova  
Cet ouvrage est paru pour la première fois en Allemagne en 2019  
aux éditions Mosaik sous le titre *In aller munde*.  
Cette édition en langue française est publiée avec l'accord de  
Literaturagentur Landwehr & Cie et L'Autre Agence, Paris.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement  
ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation  
de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-  
Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57342-8

Dr DOMINIK NISCHWITZ



# Santé des dents, santé globale

**Allergies, dépression, fatigue...**

Découvrez l'impact sur notre santé  
de cet écosystème si méconnu  
et tous les secrets pour en prendre soin  
(alimentation, soins dentaires, hygiène de vie...)

● Éditions  
**EYROLLES**

Tous les conseils présentés dans ce livre ont été soigneusement évalués et contrôlés par l'auteur et par l'éditeur. Toutefois, seul un professionnel de santé peut établir un diagnostic précis en fonction de votre cas. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent donc en aucun cas se substituer aux conseils et aux prescriptions d'un professionnel de santé.

Nous nous sommes efforcés d'identifier ou de localiser tous les titulaires de droits, de les nommer et de leur rendre hommage. Si dans certains cas cela devait malheureusement ne pas nous avoir été possible en raison de sources erronées ou insuffisantes, il va de soi que nous répondrons aux revendications justifiées qui nous seront présentées.

Si cette publication devait contenir des liens vers des sites tiers, nous déclinons toute responsabilité quant à leur contenu, car nous ne les faisons pas nôtres, mais nous nous contentons de nous référer à leur état au moment de la première parution de cet ouvrage.

*À Steffi, mon épouse et mon âme sœur.  
Sans elle, rien de ce que j'ai fait n'aurait été possible.*



# SOMMAIRE

<i>Avant-propos</i> .....	13
<i>Introduction. La médecine dentaire holistique: du pixel à l'image entière</i> .....	19
Comment gagne-t-on une Coupe du monde de football? .....	19
Un changement de paradigme dans la médecine dentaire .....	23
<b>1. DENTS ET MICROBIOLOGIE</b> .....	25
Le microbiome oral :	
la découverte d'un nouveau monde .....	27
De petites cellules, une grande aide .....	32
Par la porte de derrière :	
la découverte un peu tardive de la cavité buccale .....	34
La vie dans la cavité buccale :	
les bactéries entre le ciel et l'enfer .....	36
Le biofilm : vivre grâce à l'adhérence .....	37
La pellicule : un bouclier magique de protection de nos dents .....	39
La salive : une eau miraculeuse largement sous-estimée .....	45

L'homéostasie microbienne: ce qui rend réellement notre bouche malade .....	51
Les caries: de nouvelles découvertes au sujet d'une maladie pourtant ancienne .....	53
L'hypothèse de la plaque écologique .....	57
Le sucre rend acide et l'acidité rend malade .....	58
Les facteurs iatrogènes: lorsque le dentiste est à blâmer pour les problèmes dentaires .....	68
Attention aux obturations: pourquoi elles ne sont pas seulement utiles .....	68
La largeur biologique: lorsque quelques millimètres sont déterminants .....	69
Le matériau de remplissage et son rôle déterminant .....	72
La gencive: une frontière sensible .....	73
La parodontite est dangereuse pour le corps tout entier .....	76
<b>2. LES DENTS ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE .....</b>	<b>81</b>
Silencieuse, mais dangereuse: l'inflammation chronique .....	84
La dent aux racines traitées: la racine de tous les maux .....	87
Les conséquences des traitements de racines .....	94
Kystes, fistules et inflammations des extrémités des racines .....	98
Les NICO: l'extraction des dents de sagesse et ses conséquences .....	100
Dents et toxicologie .....	108
Les métaux dans la cavité buccale: ils ne sont jamais une bonne solution .....	111
Des gaz dangereux .....	117
Chaque corps réagit autrement .....	118
Un mélange épouvantable .....	123
Les métaux et les inflammations: une combinaison fatale .....	128
Les dents et le système nerveux .....	129

## SOMMAIRE

Le système nerveux autonome.....	132
Le stress qui vient de l'intérieur.....	141
<b>3. LES DENTS ET LES MALADIES CHRONIQUES.....</b>	<b>145</b>
La fatigue chronique et la susceptibilité permanente aux infections.....	150
Les maladies cardiaques et cardiovasculaires.....	152
La clé d'un mode de vie sain.....	176
<b>4. ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET LE RESTER GRÂCE À LA MÉDECINE DENTAIRE HOLISTIQUE....</b>	<b>179</b>
L'élimination des métaux.....	180
La gestion correcte des dents mortes et des dents aux racines traitées.....	182
La manière de traiter les NICO.....	186
L'alimentation guérit.....	189
Aperçu des nutriments les plus importants.....	217
L'alimentation pour une flore bactérienne saine.....	222
Les aliments problématiques qui déclenchent des intolérances alimentaires ou qui contiennent des poisons... et leurs alternatives.....	230
La bonne gestion de l'alimentation.....	233
Comment garder des dents en bonne santé.....	237
Rester en bonne santé: questions fréquentes au sujet des soins dentaires.....	241
<i>Plaidoyer pour une nouvelle médecine dentaire.....</i>	<i>247</i>
<i>Annexes.....</i>	<i>251</i>
Remerciements.....	251
Sources.....	252
<i>Notes.....</i>	<i>253</i>
<i>Index.....</i>	<i>257</i>



## AVANT-PROPOS

Lorsque j'étais jeune, mon plus grand rêve était de devenir patineur professionnel. À cette époque, je profitais de chaque minute disponible pour m'entraîner, mais chaque fois que j'allais atteindre un niveau plus élevé, une maladie venait m'en empêcher. Pour une raison inconnue, mon corps n'avait ni la force ni la santé qu'il aurait dû avoir. Soit mes amygdales étaient enflammées, ou alors j'avais à nouveau un rhume tenace. J'eus un zona et une mononucléose infectieuse, puis une appendicite, suivie d'une appendicectomie. J'avais une très mauvaise peau, j'étais toujours fatigué et, malgré tout, j'avais souvent un mal fou à m'endormir le soir. Je voulais être en forme et m'entraîner, mais au lieu de cela, j'étais constamment malade et sous traitement. Je pris un médicament pour améliorer l'état de ma peau, mais ce dernier attaqua mon foie. J'ingérais régulièrement des antibiotiques contre les inflammations récidivantes de la gorge et, pour finir, mon médecin m'envoya chez un chirurgien chargé d'enlever mes amygdales.

Mais ma mère me fit consulter auparavant un naturopathe, dans l'intention d'obtenir un second avis. Après

m'avoir « examiné à sa loupe », il découvrit une allergie au lait de vache. À cette époque, je consommais du yaourt et du lait en abondance tous les jours, sans savoir que cela contribuait à mon mauvais état de santé.

Jusque-là, ma conception des maladies se situait dans le schéma habituel : c'est quelque chose qui nous contamine, on prend un médicament ou on laisse pratiquer une intervention et, au mieux, on recouvre la santé – du moins jusqu'à la maladie suivante. L'intervention chirurgicale prévue n'eut jamais lieu. Car le mal de gorge disparut après l'abandon des produits laitiers. Je n'avais pas encore beaucoup réfléchi sur ce sujet, mais je remarquai que, de toute évidence, il y avait d'autres manières de traiter une maladie que de se contenter de prendre des médicaments.

Toutefois, je ne devins pas patineur professionnel et j'optai pour des études de médecine dentaire. Je continuai de trouver le sport important, mais désormais, j'étais attiré par la musculation. Toute personne qui veut construire des muscles s'aperçoit très vite qu'il ne suffit pas de faire des pompes. Il faut également apporter à son corps les bons éléments de construction. Je commençai à me pencher sur le sujet de la nutrition et à observer l'effet qu'elle produisait sur moi. À cette époque, j'étais étudiant et en menais la vie typique : les fêtes, le manque de sommeil, une mauvaise alimentation. Physiquement, je me sentais quelquefois comme un vieillard. Et mentalement, je me sentais fréquemment abattu sans véritable raison. Je modifiai alors quelques petits détails et je fus étonné de constater l'effet qui se manifesta bientôt : il y a des aliments qui nous donnent de l'énergie et d'autres qui nous font directement choir dans le canapé. J'optai de plus en plus souvent pour ceux qui me faisaient du bien. Je me demandai s'il me serait possible d'atteindre avec l'alimentation et le sport l'état qu'on a normalement quand on est

enfant. Est-il possible d'inverser l'horloge? Je décidai alors de ne pas me contenter de construire plus de musculature, mais aussi de tenter de mettre mon corps dans le meilleur état de santé possible.

Mes études me fournirent des informations. Autrefois, je m'étais tellement ennuyé à l'école pendant les cours de chimie et de physique que je les avais éliminées de mon esprit. Mais en lien avec le corps humain, je trouvai ces matières passionnantes. Qu'est-ce exactement qu'une protéine? Quel est l'effet des hydrates de carbone dans le corps? Qu'est-ce que la glycolyse? De quels acides aminés avons-nous vraiment besoin? Pourquoi la créatine et la glutamine? J'expérimentai un certain nombre de choses pour trouver ce qui était bon pour moi, je fis du sport et m'alimentai différemment. Je fus bientôt en meilleure forme que je ne l'avais jamais été adolescent ou enfant.

Mes études touchaient à leur fin, mais je ne m'en réjouisais pas vraiment. J'aimais beaucoup l'aspect manuel et filigrane de la médecine dentaire mais, étrangement, tout le reste me semblait peu satisfaisant. Il me manquait quelque chose d'essentiel, mais je ne savais pas quoi. Puis je fis mon assistantat dans un cabinet dentaire spécialisé en chirurgie et en implantologie. Il était installé depuis de nombreuses années et mon patron était un grand spécialiste dans le domaine de l'implantologie. Il fut un professeur parfait et sut exactement comment me motiver. Néanmoins, à cette époque, on remplissait encore les trous laissés par les caries avec de l'amalgame. Sans vraiment savoir pourquoi, je dis à mon nouveau patron: «Je suis désolé, mais je ne peux pas faire cela.»

À l'université, on apprend que l'amalgame est un matériau de remplissage facile à travailler, qui dure éternellement, qui n'est pas très coûteux et qui tue les bactéries. Il fallait seulement éviter de l'utiliser sur les

femmes enceintes et les enfants mais, hormis cette restriction, il n'y avait aucun problème. Mais je savais que mon père, lui aussi dentiste, n'utilisait plus d'amalgame depuis vingt ans, parce qu'il pensait que c'était mauvais pour la santé. Cependant, si on fait une telle déclaration en tant qu'assistant de dentiste, il faut pouvoir apporter quelques arguments. Je n'en avais pas, mais je me mis le jour même à essayer d'en trouver. Ce qui commença comme une simple recherche m'entraîna toujours plus loin. Je lus des études et des livres, j'assistai à des séminaires sur ce sujet, j'interrogeai d'autres dentistes, médecins et naturopathes, je visionnai des vidéos, des conférences et je fis des stages dans divers cabinets.

Tandis que je cherchais des réponses à quelques questions, c'est un nouvel univers qui s'ouvrit à moi de façon inattendue. Je fis la connaissance de médecins qui pensaient, agissaient et enseignaient complètement différemment de ce que j'avais entendu pendant mes études. Ils ne considéraient pas la cavité buccale isolément mais toujours en lien avec le reste du corps. Je réalisai ainsi que la médecine dentaire fonctionne souvent merveilleusement bien sur le plan du savoir-faire pratique, mais qu'elle peut provoquer des dommages considérables sur la santé.

Comme n'importe quel dentiste, j'avais appris à me concentrer sur la bouche et les dents, mais ce n'est qu'alors que j'appris combien la bouche est intimement liée à l'ensemble de l'organisme et qu'elle ne fonctionne que dans cet ensemble. Je constatai que même si je savais beaucoup de choses sur la manière de réparer les dents, j'en savais très peu sur ce qui les rend malades, et que cela avait justement un lien fort avec le corps tout entier. Encore et encore, je fus confronté à des sujets sur lesquels je m'étais déjà penché auparavant, parce qu'ils m'avaient personnellement interrogé : l'alimentation, les nutriments, la biochimie, le

système immunitaire. Quelques sujets récurrents dans ma vie et apparemment sans lien entre eux se rassemblèrent soudain. Ce qui m'avait intéressé autrefois se combina avec mon activité professionnelle. Je sus alors que je voulais devenir un dentiste qui aurait précisément ces corrélations à l'esprit. Un dentiste qui ne se contente pas de réparer des dommages, mais qui aide à les prévenir. Enfin, je sentis que j'étais sur le bon chemin.

Parfois, il suffit de faire quelques petites choses pour être en bonne santé ou pour recouvrer la santé. Et j'ai pu transmettre à mes patients ce que j'avais réussi pour moi. J'ai compris qu'en tant que dentiste, j'étais exactement au bon endroit pour cela. Mais il me fallait encore réunir quelques pièces du puzzle.

Je commençai à considérer mes études non pas comme la conclusion de ma formation, mais comme le début. Pendant cinq ans, j'accumulai autant de nouvelles connaissances que possible. Je suivis une formation en thérapie neurale, je passai l'examen de naturopathe, je m'intéressai à la médecine fonctionnelle qui ne décompose pas le corps en ses diverses parties qu'elle confie à diverses spécialisations, mais qui considère l'organisme comme un système dynamique unique dans lequel tout est relié à tout et dans lequel tout collabore avec tout. J'ai tout appris au sujet des matériaux dentaires qui sont si bien tolérés par le corps qu'ils ne déclenchent ni allergies ni inflammations.

Aujourd'hui, je suis le dentiste que je voulais devenir. En 2015, j'ai fondé avec mon père le premier centre de «médecine dentaire holistique». Une médecine dentaire qui ne considère jamais la cavité buccale isolément, mais prend toujours en compte les interactions complexes dans l'organisme entier. Je soigne des dents, mais je vois dans mon travail quotidien comment la totalité du corps répond à ce traitement si on l'intègre dans la thérapie dès

le début. Il est possible de vivre en meilleure santé, de se sentir mieux et de prévenir des maladies. Avec ce livre, je souhaite diffuser ce que je dis depuis des années : la clé de la santé du corps tout entier se situe dans notre cavité buccale.

# **INTRODUCTION**

## **LA MÉDECINE DENTAIRE HOLISTIQUE : DU PIXEL À L'IMAGE ENTIÈRE**

### **COMMENT GAGNE-T-ON UNE COUPE DU MONDE DE FOOTBALL ?**

En 1957, un an avant un match en Suède, Vicente Feola, l'entraîneur de l'équipe nationale brésilienne, se retira pour réfléchir sur ce sujet comme personne ne l'avait encore jamais fait. Puis il mit en œuvre une préparation ciblée. Bien sûr, il avait besoin des joueurs les plus talentueux et des meilleures méthodes d'entraînement. Mais la pensée de Feola allait plus loin. Il ne voulut omettre aucun aspect qui pourrait affecter les performances de ses joueurs, c'est pourquoi il prit des mesures qui jusque-là n'avaient encore jamais joué de rôle dans le football. Il fit non seulement évaluer et suivre ses joueurs par un psychologue, mais envoya également toute l'équipe chez un dentiste. Et ce dernier eut beaucoup à faire. Au total, il soigna 470 dents, dont 32 étaient tellement malades ou enflammées qu'il

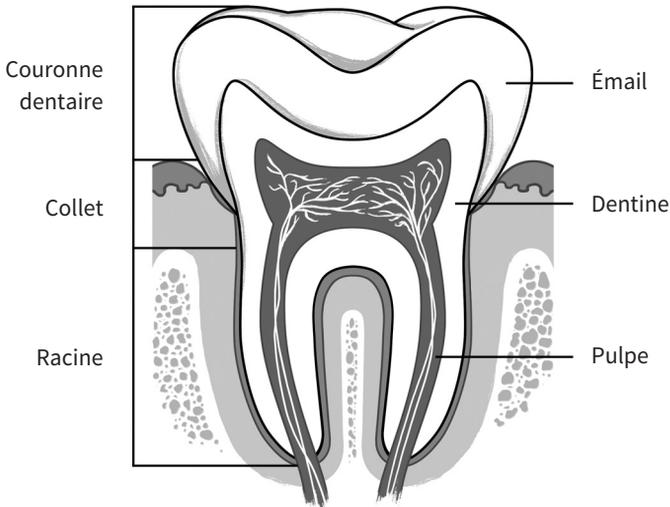
fallut les extraire. Quand les Brésiliens entrèrent un an plus tard dans la compétition, ils avaient probablement les dents les plus saines de tous les participants.

Malgré les matchs préliminaires qui furent considérés comme particulièrement épuisants lors de cette Coupe du monde parce qu'ils s'enchainèrent, le Brésil gagna la Coupe d'une manière plus souveraine et supérieure qu'aucune équipe ne l'avait jamais fait<sup>1</sup>. À cette époque, les méthodes de Feola furent considérées comme étranges. Un footballeur n'avait-il pas avant tout besoin de mollets musclés, d'un sens du ballon et de beaucoup d'endurance? Aujourd'hui, on pourrait remettre à cet entraîneur de très nombreuses études qui démontrent que son intuition était bonne: la santé et la meilleure forme possible ne sont accessibles que lorsque les dents et la cavité buccale sont elles aussi en bonne santé.

Pendant des décennies, on a pensé que les caries dentaires et les inflammations des gencives étaient les seules maladies buccales. Depuis lors, il a été maintes fois prouvé que les pathologies cardiovasculaires, le diabète, les troubles de la fécondité, les accidents vasculaires cérébraux, les troubles intestinaux ainsi que de nombreuses maladies auto-immunes commencent la plupart du temps dans la bouche ou que ces maladies y sont renforcées. Des dents malades, des gencives enflammées et des matériaux d'obturation mal tolérés ne concernent pas seulement la cavité buccale. Souvent, les maladies se manifestent même à des endroits du corps complètement différents: sous forme de problèmes dans l'articulation d'un genou, de douleurs dans une épaule et le dos, ou parce que des allergies auxquelles nous ne comprenons rien nous affligent. Des dents malades ou mal soignées nous coûtent de l'énergie et des nutriments, elles peuvent initier dans le corps des processus qui déclenchent une dépression, elles influencent nos hormones et la chimie

du corps, irritent le système immunitaire et activent l'axe hypothalamus-hypophyse-corticosurrénales vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Aujourd'hui, nous savons que la plupart des maladies chroniques ne sont pas simplement dues à la fatalité, à la malchance ou à de mauvais gènes, mais sont la conséquence d'inflammations persistantes et silencieuses dans le corps et du stress chronique qui y est associé. Dans la cavité buccale, de telles inflammations se produisent très souvent : elles se cachent dans l'extrémité des racines de dents infectées, dans des poches gingivales, autour d'implants, dans des dents mortes ou dans les cavités qui restent après un arrachage de dent. Bien que la recherche découvre de plus en plus de nouvelles corrélations entre les dents et le corps, ce savoir arrive encore beaucoup trop rarement jusque dans les cabinets. Les médecins et les dentistes travaillent traditionnellement dans deux sphères séparées.



**Dure à l'extérieur, très vivante à l'intérieur :  
sous l'émail visible, chaque dent est un organe propre.**

Un médecin généraliste jette rarement un œil dans la cavité buccale, et le dentiste la voit principalement du point de vue technique. Notre système de soins médicaux est structuré de telle sorte que nous regardons des pixels – mais ce dont nous avons besoin d’urgence est l’image tout entière. Jusqu’à présent, la cavité buccale en tant qu’organe central disparaît souvent complètement entre deux disciplines, ce qui élimine la possibilité de découvrir à temps la cause de nombreuses maladies.

Et nous, les dentistes, nous ne sommes pas les seuls à qui on enseigne à évaluer la cavité buccale avec en ligne de mire le sourire à valider et le fonctionnement de la mécanique qu’elle contient. Nos dents réalisent tous les jours pour nous un énorme travail de force en broyant notre nourriture. Mais si nous les considérons uniquement comme des outils de mastication qui peuvent être réparés s’ils s’abîment, nous sommes injustes envers elles. Car nous ignorons ainsi ce qu’elles sont vraiment et le rôle qu’elles jouent dans notre corps. Et ce que nous pouvons voir de nos dents représente au maximum un tiers de ce qu’elles sont. Malheureusement, nous n’avons jamais la possibilité de voir le reste, alors qu’il mérite vraiment un peu d’attention. Dans le cœur de chaque dent se trouve l’ensemble de ce qui fait un organe, logé dans le plus petit espace : des vaisseaux sanguins palpitants, de la lymphe, un système nerveux et un système immunitaire. Comme tous les autres organes, nos dents sont reliées au reste du corps. Si le corps ne va pas bien, les dents souffrent également. Si les dents souffrent, cela est toujours aussi ressenti dans le reste du corps.

**UN CHANGEMENT DE PARADIGME  
DANS LA MÉDECINE DENTAIRE**

Nombre d'entre nous se donnent du mal pour avoir une bonne hygiène bucco-dentaire et sont déçus ou même honteux lorsqu'ils se brossent beaucoup les dents et que, malgré tout, leur cavité buccale est affectée. Pendant longtemps, le credo a été le suivant : une dent propre ne tombe pas malade. Des étagères de produits longues de plusieurs mètres nous promettent de nous aider en cela. Nous avons des brosses interdentaires, du fil dentaire fluoré et des produits de rinçage antibactériens – et pourtant, 95 % des gens ont des caries, 65 % souffrent de parodontites. Résignées, de nombreuses personnes en viennent à penser que nos dents ne sont simplement pas faites pour la longévité. Mais chez certaines personnes, elles ne tiennent pas même les quatre premières années. Et pourtant, nos dents sont réellement constituées pour une longue durée de vie. Mais nous ne les aidons pas si nous les traitons comme de la peinture pour carrosserie. C'est pourquoi il est bon que cette nouvelle vision de la cavité buccale modifie également la manière de voir comment et pourquoi sa santé est altérée. Des théories considérées comme valides des années durant sont réexaminées et corrigées. Et là où il y eut longtemps un consensus a lieu un changement de paradigme. Nous avons appris à nous concentrer tellement sur la lutte contre les mauvaises bactéries que nous en avons oublié celles qui nous font du bien et qui soutiennent notre santé. Nous nous sommes concentrés sur des trous, mais nous avons oublié les mécanismes qui rendent nos dents résistantes et qui les réparent constamment d'eux-mêmes. Nous avons appris à considérer nos dents comme un matériau inanimé et, ce faisant, nous avons complètement omis de vérifier si elles

supportent les méthodes de réparation que nous avons inventées pour elles.

La médecine dentaire holistique rassemble tous ces facteurs négligés, rétablit les liens et remet les traditions en question. Elle tient compte de la biochimie, de la physique et de la biologie du corps. Notre organisme dispose d'énormes forces d'autoguérison et est merveilleusement capable de se régénérer lorsqu'on le débarrasse de ce qui le rend malade.

Une nouvelle médecine dentaire peut l'aider en cela. Très peu d'entre nous ont pour tâche de gagner un championnat du monde. Mais la plupart d'entre nous souhaitent rester en bonne santé et actifs. Certaines personnes cherchent désespérément depuis longtemps à comprendre pourquoi elles sont tombées malades ou pourquoi elles ne sont plus aussi en forme qu'avant. Elles veulent savoir comment faire en sorte d'aller mieux ou comment rester en bonne santé. Nous ne devrions plus négliger ni nier le rôle central que notre bouche joue à cet égard. Maintenant, nous pouvons compter sur bien plus que notre intuition – comme l'a fait jadis l'entraîneur de l'équipe de football brésilienne. Nous disposons des dernières découvertes de la science et pouvons ainsi identifier les interactions physiques qui sont plus claires que jamais. Nous n'avons plus à nous contenter d'extraits. Aujourd'hui, nous voyons le tableau tout entier.

*Que la guérison commence !*