

La desintoxicación con aceite

Por **Sara Cheshire (CNN)**

Comenzar el día libre en la playa con un aroma a filtro solar en tu piel puede ser uno de los máximos placeres de la vida. Sentir el olor a aceite de coco mientras te enjuagas la boca antes de ir a trabajar... bueno, esa es otra historia. La técnica del 'oil pulling' (desintoxicación con aceite), o poner aceite en la boca para matar las bacterias dañinas, parece haber adquirido popularidad recientemente. Es una práctica controvertida que requiere de tiempo y dedicación, aunque afortunadamente no los 10 o 20 minutos de enjuague prolongado que algunas fuentes sugieren.

Mis dos sesiones de cuatro minutos, según la recomendación de la Dra. Amala Guha, profesora adjunta de inmunología y medicina en el University of Connecticut Health Center y la presidenta fundadora de The International Society for Ayurveda and Health, fueron suficientes. El sabor en sí no es tan malo en la superficie, pero poner el espeso aceite de coco en tu boca antes de estar completamente despierto, podría producirte arcadas. Por suerte, el tiempo se pasa rápido, y luego, admito que tuve la sensación de tener los dientes limpios todo el día, como si acabara de salir del dentista.

"No se le da el reconocimiento apropiado", dijo Guha, quien estudió medicina ayurvédica, una forma tradicional de medicina que se basa en la sanación natural, en la India. Ella explica que utilizar líquidos en la boca con fines de salud se menciona en dos antiguos textos ayurvédicos de la India (uno escrito en el año 800 a.C., y el otro en el año 700 a.C.), y que la práctica es parte de uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo.

Los textos afirman que es posible curar más o menos 30 enfermedades sistémicas, entre ellas los dolores de cabeza y la diabetes. La práctica de la desintoxicación con aceite para la higiene bucal es común. También lo es una falta de conocimiento sobre la ciencia y los efectos secundarios detrás de la práctica, según Guha.

Cómo funciona

Guha dice que hay dos técnicas para la desintoxicación con aceite: kavala y gandusa. Con la técnica de kavala, llenas tu boca de líquido y lo mantienes ahí durante un par de minutos antes de enjuagarte y escupirlo. El proceso no debería exceder más de tres o cuatro minutos; se repite al menos dos o tres veces.

Gandusa es la técnica de mantener el líquido sin movimiento dentro de la boca durante tres a cinco minutos. Luego, el líquido se escupe y se repite el proceso.

En la medicina ayurvédica, es posible utilizar distintos líquidos dependiendo de la condición que se esté tratando y de la fisiología de la persona. Leche, miel y agua caliente con hierbas son solo algunos de los otros medios que pueden utilizarse, explica Guha.

Para la higiene bucal diaria, ella recomienda utilizar aceite de coco o de sésamo, los cuales tienen poderes abrasivos leves y más beneficios sanadores que otros aceites (y son menos dañinos).

Se puede esperar ver resultados luego de algunos meses, dice, y se obtiene beneficios como menos placa, protección contra la caries y encías más fuertes para los individuos que ya tienen una boca saludable. Para la persona que tiene acumulación de placa, ella recomienda una limpieza dental para obtener resultados más rápidos.

Un [estudio menor publicado en 2009](#), el cual involucró aceite de sésamo y 20 adolescentes con gingivitis inducida por la placa, encontró que la desintoxicación con aceite reducía la placa y la bacteria *Streptococcus mutans*. Se dice que esta bacteria es una de las causas principales de la caries dental, y el sobrecrecimiento de la bacteria en la boca también puede dar lugar a enfermedades de las encías.

Un [estudio más amplio, publicado en 2013](#), que también utilizó el aceite de sésamo, encontró resultados similares, y determinó que la desintoxicación con aceite tenía un efecto significativo en la placa y la gingivitis.

Para los usuarios de aceite de coco, el ácido láurico que se encuentra en el aceite también puede ser beneficioso. Se le conoce por sus propiedades antimicrobiales, como la capacidad de combatir virus, bacterias y levaduras.

Si solo buscas una manera natural para darle un impulso a tu salud oral, puedes implementar la técnica del aceite a tu higiene habitual. Solo que te no olvides usar el cepillo y el hilo dental.