

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5.PRÁCTICAS

TEMA 5.4 DENTÍFRICO NATURAL CON BASE ADE ARCILLA BLANCA

Realización de un dentífrico natural con base de arcilla y hierbas y aceite esencial de menta piperita.

Ingredientes para elaborar pasta de dientes casera:

- **Arcilla blanca (Kaolín – purificado o lavado):** Nos servirá como base para nuestra pasta de dientes natural. Tiene efectos antiinflamatorios y antibacterianos; actúa inhibiendo el desarrollo de gérmenes y favoreciendo la desinflamación de las encías. También es un estupendo remineralizante para los dientes interviniendo en su conservación; es muy rica en calcio, magnesio, zinc y silicio.
- **Salvia:** Potente antibacteriano, antifúngico y antiviral. Eficaz frente a inflamaciones e infecciones de las mucosas bucofaríngeas (gingivitis, estomatitis, faringitis).



- **Tomillo:** También tiene propiedades antisépticas. Se emplea para la halitosis, inflamaciones de la boca, aftas, cuidado de los dientes y encías.



- **Estevia:** Lo utilizaremos como edulcorante natural para el dentífrico. Además tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas.



- **Aceite esencial de mentapiperita:** Calma los dolores dentales. Tiene un efecto refrescante y contrarresta el mal aliento.
- **Sal marina:** Es usada como medicina natural ante inflamaciones bucales y de garganta. Incrementa la acción de la arcilla.
- **Bicarbonato sódico:** Se usa como blanqueador.
- **Agua embotellada:** Limpia de flúor y cal.

Preparación para 10 personas; aumentar proporciones para cantidades mayores:

1. Hace una infusión con la salvia, tomillo y la estevia, (250 ml de agua con una cucharada de cada planta durante 4-5 minutos).
2. Filtrar la infusión, en un recipiente limpio, usando por ejemplo una gasa.
3. Se añade a la infusión una pizca de sal marina y otra de bicarbonato.
4. Mezclar la arcilla y la infusión en una proporción de 1:1 aproximadamente o realizar la mezcla hasta que quede una consistencia pastosa (al igual que un dentífrico).
5. Se añaden 5 gotas de esencia de mentapiperita, y removemos con una espátula de madera o silicona (nunca de metal ya que altera las propiedades de las arcillas) hasta que nos quede todo uniforme y pastoso.
6. Se introduce en un recipiente adecuado (un frasco pequeño de cristal por ejemplo) y se conserva en frigorífico.

Procedimiento paso a paso para elaborar la receta



Paso 1: Infusionamos durante 4-5 minutos la **Salvia, Tomillo y Estevia**. De cada una echar una cucharada.



Paso 2. Filtramos el producto y añadimos una pizca de sal y otra de bicarbonato sódico. Removemos hasta que se disuelva todo bien.



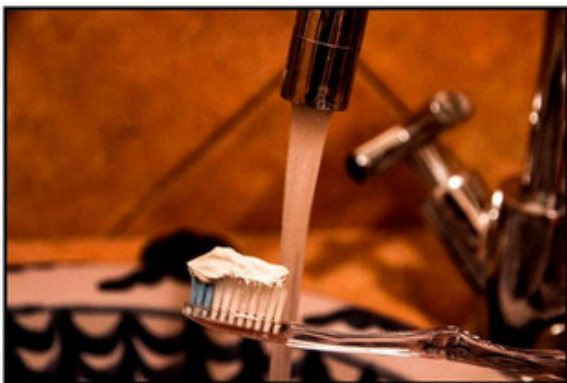
Paso 3. Mezclamos con la arcilla. Añadimos a su vez unas gotas de aceite esencial de Menta.



Paso 4. Las cantidades son aleatorias, vamos mezclando hasta adquirir una consistencia pastosa.



Paso 5. Envasamos en un recipiente y guardamos en el frigorífico. Puede conservarse hasta 6 meses.



Paso 6. Usamos como cualquier pasta de dientes.