

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 apta para uso oral (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 una 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 menta piperita:** 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, (Por 250 ml de agua mineral 2 Cda. Soperas colmadas de cada planta, excepto la estevia que serán 2-3 hojitas secas o doble si son frescas).
2. Filtrar la infusión, en un recipiente limpio, usando por ejemplo una gasa o colador de algodón, para evitar filtraciones.
3. Dejar enfriar 5 min. y se añade a la infusión una pizca de sal marina y 1 Cda. sopera 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). En realidad, es mejor que quede un poco más blanda (añadir menos agua), ya que al conservar en frigorífico endurecerá un poquito y quedará perfecta.
5. Se añaden 5 gotas de esencia de menta piperita, 5 gotas de AE de incienso (o mirra), y 3 gotas de AE limón. 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 bien mezclado.
6. Se introduce en un recipiente adecuado (un frasco pequeño de cristal, por ejemplo) y se conserva en frigorífico. Aunque el AE actúa como conservante, al ser tan natural (y sobre todo en verano) es mejor conservar en frío en largos periodos de tiempo.

Procedimiento paso a paso para elaborar la receta



1. **Paso 1:** Hace una infusión con la **salvia, tomillo y la estevia**, (Por 250 ml de agua mineral 2 Cda. Soperas colmadas de cada planta, excepto la estevia que serán 2-3 hojitas secas o doble si son frescas).



Paso 2. Filtramos el producto y añadimos una pizca de **sal** y **1 Cda. sopera de bicarbonato sódico**. Removemos hasta que se disuelva todo bien.



Paso 3. Mezclamos la infusión con la **arcilla**. Añadimos a su vez las gotas de los **aceites esenciales de Menta, incienso y limón**, en las proporciones indicadas.



Paso 4. Vamos mezclando hasta adquirir una consistencia uniforme y pastosa.



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



Paso 6. Usamos como cualquier pasta de dientes. Enjuagamos y listos. Pero si tragamos un poco por accidente, no pasa nada porque es 100% natural.