

GLI STUDI DENTISTICI DELL'ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE



LE PIANTE OFFICINALI E LA SALUTE DEI DENTI E DELLE GENGIVE

Molte persone, negli ultimi anni, si sono abituate a consumare infusi e questo è positivo, tuttavia, rispetto al classico infuso inteso come bustina preconfezionata o estratto vegetale da mettere nell'acqua calda e filtrare, per consumarlo nella dose di una singola tazza in genere dopo cena, esiste la possibilità di trarne beneficio durante l'intero arco della giornata. Si possono mettere dai 20 ai 70 grammi di pianta essiccata in una brocca, purchè possa essere chiusa con un tappo, e riempirla con acqua scaldata sino al punto di ebollizione, per poi lasciare il tutto durante l'intera notte. Al mattino si filtra e si consuma l'infuso durante la giornata. Una ricetta utile al fegato, alla pelle e al sistema digerente è a base di equiseto, tarassaco e ortica: rinforza anche lo smalto e le gengive. L'ortica è ricca di ferro e calcio, l'equiseto di silice e il tarassaco di minerali utili ai denti. Lo zenzero, la radice di vite, la corteccia di quercia bianca, il verbasco e l'idraste possono essere aggiunti agli sciacqui di sale. Gli impacchi di argilla, fatti sia con argilla pura che con argilla miscelata a piante officinali, sono utili alle gengive. Un cataplasma di polvere di piante è utile a denti e gengive, ha la stessa funzione di una maschera per il viso. Si può preparare così: si prendono un pizzico di polvere di idraste, di corteccia di quercia bianca e di astragalo e si miscela il tutto con siero misto sino ad ottenere una pasta, che, spalmata sui denti, ha un effetto antinfiammatorio e antibatterico. Naturalmente, la regola numero uno per promuovere e mantenere la salute di denti e gengive è sempre: lavare i denti dopo ogni pasto e usare il filo interdentale e lo scovolino almeno una volta al giorno (lo scovolino è particolarmente utile quando ci siano strutture di protesi fissa, cioè capsule, ponti, impianti). È importante non dimenticare che bisogna "togliere", non tanto "mettere", nel senso che solo una buona igiene salva i denti e le gengive, poi, se, in più, si vuole dare un aiuto con cure extra, le piante officinali sono una buona risorsa.

DI ODONTOIATRIA NATURALE, DI CURE CON PIANTE OFFICINALI, DI OMEOPATIA E FITOTERAPIA APPLICATA ALLE CURE DENTISTICHE CI SI OCCUPA PRESSO GLI STUDI DENTISTICI DELL' ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE A:

SONDRIO in via Paribelli 3, tel. 0342 218256

REGOLEDO DI COSIO VALTELLINO, in via Nazionale 19, Tel. 0342 636583