

IGIENE ORALE

Basi:

- OLII ESSENZIALI (per l'aroma, a scelta tra menta, eucalipto, limone, arancio, tea tree)
- CARBONATO DI CALCIO PRECIPITATO, TALCO MENTOLATO, ARGILLA BIANCA (caolino) o VERDE, ventilata per uso interno
- ESTRATTO ALCOLICO: 25 foglie di menta fresca, in infusione al buio per 10 giorni in 100 ml alcool o vodka. Filtrare e imbottigliare in vetro scuro.
- Piante fresche o secche: salvia, malva, menta piperita o menta selvatica, timo, rosmarino, stevia, chiodi di garofano

DENTIFRICIO

- 30 gr di (a scelta) carbonato di calcio, talco mentolato o argilla bianca o verde
- un cucchiaino di bicarbonato di sodio (sbiancante)
- un pizzico di sale integrale finissimo
- infuso di un mix di piante con proprietà antisettiche, antibatteriche e usate in erboristeria per l'igiene orale
- 20 gocce di tintura madre o estratto idroalcolico di menta
- 15 gocce di olii essenziali a scelta per l'aroma (menta, eucalipto, limone, arancio, tea tree...)
- 20 gocce di glicerina (facoltativa, per la conservazione)
- 5 gocce di benzoino (facoltativo, per la conservazione)

La base per il nostro dentifricio sarà un ingrediente in polvere come il carbonato di calcio o il talco mentolato (usato nei dentifrici per bambini perché più delicato), che può essere sostituito con argilla bianca o verde, più facilmente reperibili in erboristeria. Alla base aggiungeremo un cucchiaino di bicarbonato di sodio (quello da cucina) e un pizzico di sale, per aumentare l'acidità e il potere abrasivo della pasta.

Attenzione: utilizzate a contatto con l'argilla solo cucchiari e contenitori di legno o coccio, mai di metallo, a causa dell'alto potere delle argille di legarsi ai metalli pesanti.

Preparare un infuso di piante officinali a scelta (vedi sopra). Io utilizzo per 1 lt di acqua:

- 1 cucchiaino di malva,
- 1 cucchiaino di menta selvatica secca,
- 4 foglie di salvia fresca,
- 1 cucchiaino di foglie secche di stevia (per addolcire il sapore amaro della malva),
- ½ cucchiaino di the verde
- 4 chiodi di garofano

Una volta freddo e filtrato, aggiungere mescolando con un **cucchiaino di legno**, la tisana all'argilla, fino ad ottenere una pasta densa e omogenea (non troppo molle).

Aggiungere 10-20 ml di un composto alcolico che servirà per la conservazione, come l'estratto di menta piperita (vedi sopra), la glicerina, il benzoino e gli olii essenziali.

Mescolare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

COLLUTTARIO

- 80 ml di tisana
- 20 ml di estratto alcolico (o vodka pura)
- 5 gocce di olio essenziale di menta
- 5 gocce di olio essenziale di eucalipto
- **5-10 gocce di estratto idroalcolico di PROPOLI**