

# Salute in bocca!

scritto da Annalisa Nardi

Rimedi per una bocca sana e profumata: “Perché, senza aver mangiato né aglio né cipolla, mi sento come quel drago che emana fuoco non appena apre la bocca?”

Domande come questa rendono fastidiosamente semplice constatare come un alito cattivo (alitosi), ma anche delle gengive infiammate (gengivite) che spesso lo accompagnano, possono mettere chiunque in una condizione di disagio e insicurezza che disturba non poco le relazioni sociali e perfino l'efficacia di un discorso.

Molto spesso la causa è la proliferazione di batteri che si trovano normalmente in bocca. In certi casi purtroppo aumentano e prendono residenza permanente fra denti e gengive, nelle parti più nascoste e difficili da raggiungere anche con gli spazzolini più tecnologici e sofisticati.

☒ Ci sono diversi modi semplici e naturali che funzionano, senza dover acquistare nessun prodotto specifico.

Per contrastare l'alito da drago possiamo usare il re dei deodoranti naturali della bocca: il prezzemolo, grazie al suo alto contenuto in clorofilla. Ha proprietà antibatteriche e stimola la produzione di saliva che, mantenendo ben umida la bocca, contribuisce a tenere a bada i batteri cattivi:

## ***Prezzemolo versione gomma da masticare***

1 manciata di foglie di prezzemolo

Aceto di mele

Mettere il prezzemolo per qualche minuto nell'aceto. Strizzare e tenerlo in bocca, masticando lentamente, per un minuto o due.

Ripetere regolarmente, soprattutto dopo i pasti.

Se il prezzemolo fresco non è a portata di mano, può sempre esserlo un barattolino di semi aromatici da masticare dopo i pasti.

## ***Semi rinfrescanti dopo-pasto***

2 cucchiaini di semi di anice  
2 cucchiaini di semi di finocchio  
2 cucchiaini di semi di levistico (o sedano di montagna)  
2 gocce di olio essenziale di menta piperita

Mescolare i semi e aggiungervi le gocce di olio essenziale. Agitare bene e conservare ben chiusi in un barattolo. Se ne mastica un pizzico dopo aver mangiato.

Si conservano per diversi mesi.

Per dare veloce sollievo a delle gengive gonfie e doloranti (che magari hanno anche cominciato a sanguinare), si può invece ricorrere a degli impacchi con bustine di tè verde.

Il tè verde è ricco di tannini, nemici dei batteri. Ha azione astringente e per questo riduce il gonfiore e blocca il sanguinamento.

### ***Impacchi di tè verde***

1 bustina di tè verde biologico  
Poca acqua

Fare un infuso e, quando la bustina si è raffreddata, usarla per fare degli impacchi sulle gengive. Eventualmente usare più di una bustina e tenerle sulle parti infiammate per diversi minuti.

Ma prima che questi problemi possano degenerare in qualcosa di più grave e di più complicata soluzione (periodontite e perdita dei denti), c'è un'altra domanda che conviene farsi: "Cos'è che invita questi batteri a crescere e moltiplicarsi?"

Certo, si possono affinare le pratiche di igiene orale, ma spesso questo non basta. E' necessario rivedere altre abitudini, e bisogna perseverare, ma i risultati sono garantiti. Una chiave sta nell'assicurarsi la salute di tutte le mucose del nostro organismo, partendo dall'intestino e dalle vie respiratorie. Smettere di fumare e correggere l'alimentazione sono mosse di indubbia necessità, anche se non facili.

Nel frattempo possiamo rivolgerci a cibi ricchi di **Vitamina C** - come ad esempio **le crucifere (broccoli, cavolini di Bruxelles, rucola, ecc.), i peperoni verdi e rossi, gli agrumi.**

Anche i probiotici, in particolare i **Lactobacillus Acidophilus**, sono un grande

alleato, grazie ai quali molti ottengono risultati sorprendentemente efficaci. **Yogurt**, dunque (ovviamente quello naturale, senza zuccheri aggiunti), ma anche **kefir e altre bevande fermentate**, a base di latte, acqua o infusi.

Per un tocco esotico, perché non adottare anche una semplice pratica ayurvedica: procuriamoci un **“netta-lingua”** e usiamolo tutte le mattine (prima di lavarsi i denti) per raschiare la lingua da cima a fondo. La medicina ayurvedica garantisce un effetto purificante immediato e alla lunga anche un deciso miglioramento di tutti i processi digestivi. Un sorriso finalmente leggero e spensierato sarà il premio della nostra costanza.

**\* Annalisa Nardi Consulente di Alimentazione e Cure Naturali**