

DIETA VEGETARIANA Y CUIDADO DENTAL



PARA LAS PERSONAS QUE LLEVAMOS UNA DIETA VEGETARIANA O VEGANA ES IMPORTANTE CUIDAR LA PREPARACIÓN DE

ALGUNOS ALIMENTOS PARA EVITAR DAÑAR EL ESMALTE DE NUESTROS DIENTES. ES MEJOR PREPARAR LAS VERDURAS CRUDAS O COCIDAS YA QUE HORNEARLAS AUMENTA LA ACIDEZ DE LAS MISMAS.

EL CONTACTO DIRECTO DEL ACIDO CON LOS DIENTES LLEVA A LA DESTRUCCIÓN PROGRESIVA DE TEJIDOS Y ESMALTE.

LXS VEGETARIANXS O VEGANXS CORREMOS MAYOR RIESGO DE EROSIÓN EN LA DENTADURA DEBIDO A LA GRAN CANTIDAD DE ACIDOS NATURALES QUE CONSUMIMOS PROVENIENTES DE FRUTAS Y VERDURAS.

EL CALCIO QUE ESTAN IMPORTANTE PARA LOS DIENTES LOS PODEMOS ENCONTRAR EN TORTILLAS DE MAIZ, VEGETALES DE HOJA VERDE, FRUTOS SECOS, SEMILLAS (AJONJOLI, NUEZ, ALMENDRA, ETC.) TOFU Y FRUTAS DESHIDRATADAS. ASOLFARSE UN POCO PARA ASIMILAR EL CALCIO CON LA VITAMINA "D" QUE EL SOL PROPORCIONA.

CALCIO

LICUADO DE FRUTAS SECAS Y LECHE DE AJONJOLI

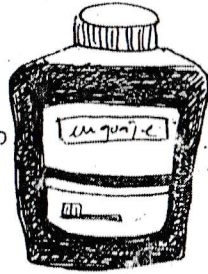
LECHE DE AJONJOLI

1/4 TAZA AJONJOLI (SESAMO) BLANCO
AGUA LA QUE NECESITES

Deja en remojo el ajonjolí x una noche y licúa a la mañana siguiente con el agua que quieras, dependiendo que tan líquida o espesa quieras la leche, para obtener el licuado de frutas secas agrega cualquier fruta seca que tengas (manzana, dátil, pera, etc). si lo quieres amilde un poco de azúcar morena o miel de agave.

ENJUAGUE BUCAL

- * 30 grs. clavo
- * 85 grs. romero
- * 1/2 cda bicarbonato de sodio



En dos tazas de agua hirviendo agrega el clavo y el romero cubre la y deja reposar cuando este frio estara listo para usar.



COPIA

#1

¡¡¡¡¡ FUNDE

difunde la ética y filosofía del DIF-DEM. Es mucho más importante y trascendental de lo que parece, es golpea donde más le duele al sistema predator, darle directo en los bolsillos. Pero no se trata solo de difundir hay que llevarlo a la práctica.

Una de las más terribles armas que emplea el sistema capitalista contra nosotros es volvernos dependientes, ser incapaces de hacer nada más que satisfacer nuestras necesidades consumiendo sus productos.

Sabotea de manera directa y efectiva a los poderosos. **¡¡¡¡¡ HAZLO TU MISMO** y su sistema podrido. **¡¡¡¡¡ AUTO NOMIA INDIVIDUAL! AUTOGESTIÓN COLECTIVA!**

siembrad donde puedas @gimnail.com

HAZLO TU MISMO

A continuación te damos

algunas recetas para elaborar tus propios dentífricos.

Los ingredientes son fáciles de conseguir y su elaboración es

muy sencilla.

DENTÍFRICO COMÚN

Ingredientes.

- 25 gqs. de salvia
- 25 gqs. de tomillo
- 25 gqs. de cola de caballo

1 pizca de sal (opcional)

1 pizca blanca

1 aceite esencial de menta

CON LAS PLANTAS SE HACE UNA

INFUSION CONCENTRADA, SE

ANADE LA SAL Y SE FILTRA.

POCO A POCO, SE VA ANADIENDO

LA APLICIA HASTA CONSEGUIR

LA CONSISTENCIA APROPIADA.

POR ULTIMO SE ANADEN UNAS



SI NO QUIERES USAR

NINGUN TIPO DE SUSTANCIA

EN TUS DIENTES CON

CEPILOS BIEN POR

LA MANANA Y LA NOCHE
ES SUFICIENTE.

POLO DENTÍFRICO DE SALIVA

- Hojas de salvia fresca
- SAL MARINA MOLIDA

→ Por cada cucharada de saliva

agregar media cucharada de sal

colocar en una charola y

hornear por 20 minutos o

hasta que la saliva se seque

Sacar la mezcla y hacerla

polvo en un minuto.

Meterla nuevamente al horno

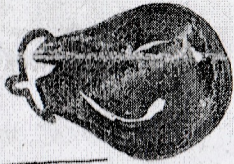
durante 15 minutos. con un poco

de agua o infusion queda pastosa

Enjuagarse bien

la boca.

PASTA DE BERENJENA



1 BERENJENA GRANDE

1 SAL DE MAR 1 pizca

100 gqs. BICARBONATO DE SODIO

Tuesta la berenjena hasta que

quede totalmente carbonizada

Muela y mezcla el polvo que

queda con el bicarbonato y la sal.

Cepilla tus dientes con la mezcla.

* Esta es una receta milenaria utilizada

en Asia, es difícil acostumbrarse al

sabor y textura pero los dientes

quedan blancos. Puedes alternar

este dentífrico con otros o al finalizar

el lavado hacer buches con enjuague

normal o té de menta o hierbabuena

