

ETTAMANALE
E TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



**INTERVISTA A
JUSTIN
TIMBERLAKE**
CHE COS'HA DI
SPECIALE PER AVERE
LE DONNE PIU BELLE
DEL MONDO? PAG. 102

13 AGOSTO 2008
Anno XXI N. 32

€ 1,50

MONDADORI

**GUIDA ALLE OLIMPIADI
PER EMOZIONARSI**
LE VECCHIE GLORIE RICORDANO PAG. 52
PER SAPERNE DI PIÙ
IL DIZIONARIO, VOCE PER VOCE,
DI TUTTI GLI SPORT DOSSIER PAG. 87

UNA SOLUZIONE PER TE

OCCHIO ALLE RUBAMARITI

**EMERGENZA IMMIGRATI
PERCHÉ
RISCHIANO
DI MORIRE
PUR DI ARRIVARE
IN ITALIA PAG. 84**

SIENNA MILLER



JULIA ROBERTS

**IL DECALOGO PER AVVISTARLE E
BATTERLE SUL TEMPO**
PAG. 98

**DALL'ABITO AL BIKINI
TANTE IDEE
SUPERTRENDY
SOTTO I
70 EURO** PAG. 63



Se il dentista è in vacanza usa le erbe

Malva e propoli contro il dolore, salvia e mirra per le infiammazioni, arnica e argilla quando arriva il gonfiore. Un kit tutto verde che salva dagli imprevisti

Il dentista è in vacanza, ma il mal di denti non va in ferie. Anzi, spesso arriva all'improvviso, magari mentre ci si trova in un paesino sperduto o di domenica, quando anche le farmacie sono chiuse. «Ci sono rimedi naturali validi che funzionano molto bene per le situazioni d'emergenza, in attesa di correre dal dentista» consiglia Piero Nobili, responsabile del Reparto di odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico di Milano. «Certo, non ci si può aspettare che il dolore passi in pochi minuti come con l'antidolorifico. Ma i prodotti naturali e omeopatici hanno un vantaggio: spesso associano all'effetto analgesico quello antinfiammatorio. Così facilitano la guarigione». Vediamo cosa mettere in valigia.

Il mese della prevenzione

Nel mese di agosto il Centro cefalee di Padova risponde alle lettrici di Donna Moderna il lunedì, martedì e mercoledì dalle 10 alle 13 al numero 3317050097. Oppure si può mandare un'email a questo indirizzo: giorgio.zanchin@unipd.it.

✘ **C'è una carie.** Quando il dente è danneggiato i tessuti nervosi, cioè la polpa, si infiammano. «La pulpite dà dolori pulsanti molto forti» spiega l'odontoiatra Piero Nobili. «Per alleviarli si possono fare sciacqui con un infuso di malva silvestre (5 mg per 100 ml di acqua) o si può prendere una compressa di arnica più volte al giorno. In più c'è un trucco: dormire con due o tre cuscini perché se la testa è più alta del corpo si sente meno il dolore». «Un altro rimedio casalingo è tenere in bocca due o tre chiodi di garofano» suggerisce Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta e naturopata. «Contengono un'essenza, l'eugenolo, usata in odontoiatria per le sue proprietà antisettiche e blandamente anestetiche. I chiodi si possono usare anche sotto forma di olio essenziale: una goccia instillata direttamente nel dente. In alternativa funziona anche una goccia di essenza di menta». Se la carie è estesa si può usare la propoli grezza che si trova dagli apicoltori: basta masticarne un pezzettino e infilarlo nel dente in modo da chiuderlo.

✘ **Ci si sveglia con l'acceso.** «In questi casi il freddo dà sollievo» suggerisce Pontoriero. «Una soluzione è l'argilla verde: con un paio di cucchiari mescolati con un po' d'acqua fredda si fa una pasta non troppo liquida, che va trasferita su una garza e appoggiata alla guancia. L'impacco, alto almeno un paio di centimetri, va tenuto tre quarti d'ora. All'argilla si può aggiungere questo mix di essenze dicinfettanti e calmanti: 5 gocce di essenza di limone, 5 di menta, 2 di chiodi di garofano e 2 di lavanda. Gli stessi oli si possono usare per sciacqui; ne bastano una o due gocce per un bicchiere d'acqua». Tra i prodotti omeopatici è sempre utile l'arnica in compresse per ridurre l'infiammazione e Phocus comp Csm: 10 gocce tre volte al giorno.

✘ **Le gengive fanno male.** L'accumulo di placca e la scarsa igiene orale sono tra le cause delle gengiviti. «Per togliere l'infiammazione e disinfettare la gengiva si può usare la salvia» spiega il dottor Nobili. «Contiene essenze antisettiche che agiscono in modo specifico sul cavo orale. Basta passare su denti e gengive un paio di foglie, oppure masticarle diverse volte al giorno. Macinando qualche foglia secca di salvia si può anche preparare una polvere da usare al posto del dentifricio». In farmacia si trovano gel e collutori a base di piante come aloe, ratania o mirra. «Questa resina, in particolare, è ottima per tutti i problemi del cavo orale come gengiviti, afte, piorea», consiglia Pontoriero. «Basta fare sciacqui con tre-cinque gocce di essenza diluite in un bicchiere d'acqua». E poi c'è sempre l'acqua di mare. Grazie al sale deterge e rinforza le gengive, ma dev'essere pulitissima.



È arrivata la camicia salva pelle, ideale per chi farà le vacanze in un Paese tropicale. Si chiama Technic (www.coronelta-piocca.com) ed è fatta con un tessuto speciale che protegge dai raggi solari ed è trattato con una resina antizanzare.