



Type de recette : Hygiène buccale



Préparation



Coût



Difficulté

Dentifrice fraîcheur intense à la menthe

Ingrédients :

- 16 cuillères à soupe d'hydrolat aromatique de menthe poivrée bio
- 12 cuillères à soupe d'argile blanche
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron bio
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Une cuillère à soupe non métallique
- Une petite cuillère non métallique

Flaconnage recommandé :

- Pot de 50ml ou tube dentifrice de 50ml

Mode opératoire :

- 1- Mettre dans un bol l'argile puis l'hydrolat, et remuer à l'aide de la petite cuillère non métallique.
- 2- Ajouter les deux huiles essentielles, le bicarbonate de soude et l'extrait de pépins de pamplemousse, puis remuer à nouveau.
- 3- Transvaser dans le pot.

Conseil d'utilisation :

Utiliser 1 à 3 fois par jour.

Conservation :

1 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur et de l'humidité).

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LES MIGRAINES :

- Mélanger dans un bol, 9ml de macérât de millepertuis avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 2 gouttes de menthe poivrée + 2 gouttes d'estragon + 3 gouttes de lavande aspic + 1 goutte de gaulthérie couchée.
- Incorporer le mélange à un roll-on de 10 ml.