

Zahnpasta-Rezept

garantiert frei von Fluorid, Titandioxid,
Glutamaten,
Natriumlaurylsulfat, Konservierungsmittel, Diä-
thanolamin, Propylenglykol, Triclosan.....etc.

*„Lieber Herr Dr. Hölscher, liebes Praxisteam,
wie versprochen hier nun endlich das Zahnpasta-Rezept:*

5 EL Bio Kokosöl

2-3 EL Natron

etwas Xylit

*je nach Geschmack ätherisches Öl (bei Zahnfleischentzündungen
Thieves, für klassischen Geschmack Spearmintze, ...)*

*Einfach alles verrühren. Im Winter das Kokosöl ggf. in die Nähe der
Heizung stellen, da es unterhalb von 25 Grad fest wird.*

Bei den ätherischen Ölen auf sehr gute Qualität achten.

Und wo ich einmal dabei bin, mixe mir im selben Zug Mundwasser:

500ml lauwarmes Wasser

40g (ca 4EL) Xylit

2 TL Natron oder Heilerde

ein paar Tropfen ätherisches Öl (s. oben)

alles in eine Schraubflasche füllen und gründlich schütteln.

Herzliche Grüsse und ein schönes Wochenende,

Anna Kalbhenn "