

Fogaink egészségét is védenünk kell



Hogyan védhetnénk a legjobban fogaink egészségét, ha nem olyan fogkrémmel, amelyet mi magunk készítünk? A legtöbb fogkrémekben lehetnek olyan adalékanyagok, melyekre az emberi szervezetnek nincs szüksége, sőt még negatív hatást is gyakorolhatnak az egészségünkre.

Cikkünkben néhány olyan otthon is könnyedén elkészíthető fogkrém receptjét mutatjuk be, melyek nagyon hatékonyak lehetnek a fogak egészségének megőrzésében. A következő receptekhez a hozzávalókat bioboltokban szerezhetjük be.

Friss leheletet is biztosító fogkrém

Hozzávalók:

- 4 evőkanál kókuszolaj
- 4 evőkanál szódabikarbóna
- 1 teáskanál tengeri só
- 40 csepp borsmentaolaj

Elkészítése:

Készítsen pasztát a 3 hozzávalóból, majd csepegtessen bele borsmenta-illóolajat. Amennyiben valakinek érzékeny az ínye, úgy használhat kevesebb illóolajat, illetve a sót is kihagyhatja a receptből. Vérző íny esetén viszont jó lehet a só használata a fogkrémekben.

Fogkrém érzékeny fogakra

Hozzávalók:

- 4 teáskanál növényi glicerin
- 4 evőkanál szódabikarbóna
- víz
- illóolajok 10-10 csepp citrusillóolaj, szegfűszeg-illóolaj, borsmenta-illóolaj

Elkészítése:

Készítsen pasztát a glicerinből, a vízből és a szódabikarbónából, majd adja hozzá az illóolajokat. Mivel ez a fogkrém sem tartalmaz tartósítószer, így hűtőben tárolja és egy hónap alatt használja fel. A szegfűszeg-illóolaj nagyon hatékonyan csillapítja a fog és az íny fájdalmát, illetve a gyulladásokat is eredményesen kezeli.

Kellemes citrusos fogkrém természetes alapanyagokból

Hozzávalók:

- 4 evőkanál szódabikarbóna
- 2 evőkanál tengeri só
- 1-3 teáskanál kókuszolaj
- 5 csepp citrusillóolaj
- 5 csepp narancsillóolaj

Elkészítése:

Keverje össze a szódabikarbónát, a tengeri sót és a kókuszolajat, majd adja hozzá a citrusos és a narancsos illóolaját. Ez a fogkrém hatékonyan szabadítja meg a fogakat a lepedéktől és kellemes citrusos illatot hagy maga után.

Szájzagűző fogkrém

Hozzávalók:

- 2 evőkanál szódabikarbóna
- 1 evőkanál tengeri só
- 1 evőkanál növényi olaj: olíva vagy kókusz
- 10 csepp borsmenta-illóolaj
- 8 csepp eukaliptusz-illóolaj
- 6 csepp szegfűszeg-illóolaj

Elkészítése:

Alaposan keverjük el a hozzávalókat, a pasztából tegyünk egy adagot a fogkefére, majd alaposan mossunk fogat. Ez a fogkrém nemcsak kellemes lehetet biztosít, de nagyon hatékony a szájüregi fertőzések leküzdésében és megelőzésében is.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/fogaink-egeszseget-is-vedenunk-kell/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)