

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

## Rezept für Giftfreie Zahnpasta

### Anleitung:

Nehmen Sie ein stabiles Gefäß und geben Sie 3 gehäufte EL Schlämmkreide hinein. Nun mit flüssigem Kokosöl verrühren, bis es eine Zahnpasta ähnliche Masse ergibt. Ich nehme dazu immer den Teighaken vom Mixer.

3 TL getrocknete Minze, 1 TL grünen Tee und 3 TL Birkenzucker **oder** Xylit, 10 Nelken und 1 EL Ur oder Himalaya Salz in einer Mühle zu einem feinen Pulver zermahlen und in die Paste geben. Je feiner das gemahlene Pulver ist, desto besser.

Nun noch 1/2 TL Teebaumöl und etwas destilliertes Wasser und fertig ist alles. Das Wasser wird nur gebraucht, damit die Zahnpasta geschmeidig bleibt. Bitte achten Sie darauf, dass das Teebaumöl nicht zu alt ist, da es schnell zur Peroxid Bildung neigt, was Reizungen verursachen kann. Als Maß gilt, pro 10 g Schlämmkreide etwa 2 Tropfen Öl!

Wer mit dem Geschmack von Schwarzkümmelöl kein Problem hat, kann und sollte Schwarzkümmelöl wählen.

Benutzen Sie Ihre selbstgemachte genau wie die Alte, nehmen Sie nur etwas mehr (Mandelgröße). Putzen Sie sie 2 x täglich mindestens für 3 Minuten. Schon nach kurzer Zeit wird sich Ihr Lächeln deutlich aufhellen!

### Vorteile:

- Giftfrei
- Entzündungen des Zahnfleisches gehen erheblich zurück.
- Die Zähne werden immer heller. Nikotin und Koffeinflecken werden entfernt und entstehen gar nicht erst
- Plaque und Belege reduzieren sich deutlich. Sie können den Zeitraum zwischen der Zahnreinigung (**Prophylaxe**) erhöhen
- Das Zahnfleisch wird wieder fester und unempfindlicher bei heiß und kalt

### Bezugsquellen:

- Schlämmkreide - <https://amzn.to/2Sw0gHQ>
- Xylit - <https://amzn.to/2JSfnaA>
- grüner Tee - <https://amzn.to/2K497q2>
- Teebaumöl - <https://amzn.to/2YdEZE6>
- Pfefferminztee - <https://amzn.to/30ROKJU>

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und ein gesundes und hübsches Lächeln!

Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

