



# DENTÍFRICO

EN CREMA Y EN SECO

*Receta*



# ANTES DE *comenzar*

## Descargo de responsabilidad - Disclaimer

- ★ LO QUE ME FUNCIONA A MÍ NO SIGNIFICA QUE TE FUNCIONE A TI
- ★ UNA PLANTA, UN ACEITE ESENCIAL U OTRO COMPONENTE PUEDEN PROVOCAR ALERGIAS, MOLESTIAS O CUALQUIER OTRO DAÑO
- ★ POR LA PRESENTE, COMUNICO QUE DESCARGO CUALQUER RESPONSABILIDAD O CULPA POR LESIÓN PERSONAL POR CUALQUIER ACCIÓN QUE SE HAGA CON ESTE CONTENIDO; CADA ACTIVIDAD SE REALIZA EN TU NOMBRE Y POR VOLUNTAD PROPIA

# Ingredientes

OPCIÓN 1 - CON ACEITE DE COCO



3 CUCHARADITAS DE  
ACEITE DE COCO



3 CUCHARAS SOPERAS DE  
ARCILLA BLANCA



INFUSIÓN DE TOMILLO  
(O DE SALVIA)

# Ingredientes

OPCIÓN 1 - CON ACEITE DE COCO



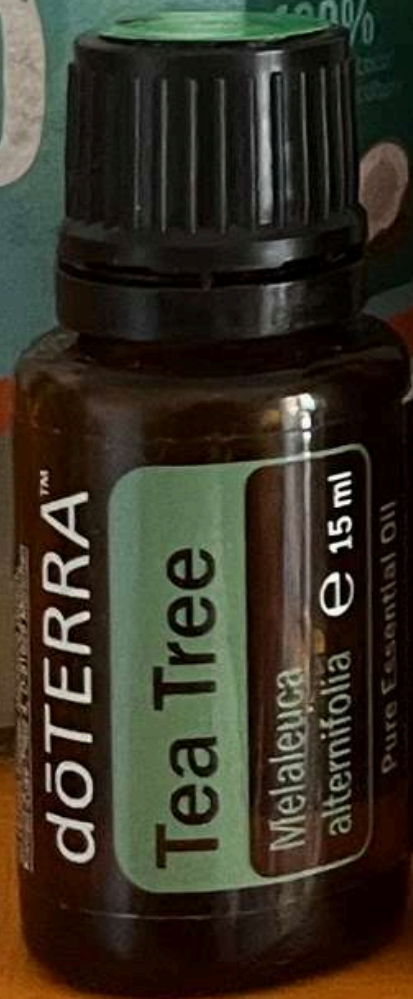
1/4 TAZA DE BICARBONATO  
(OPCIONAL)



15 GOTAS DE AE\*

\*Menta piperata, limón, clavo de olor

# PASO A PASO





## Paso a paso - Opción 1:

-Preparo la infusión de tomillo con una pincelada de sal marina y dejo reposar unos 15min.

-Con una cuchara de madera, mezclo en un recipiente de vidrio la arcilla con el aceite de coco.

-Voy incorporando las 3 cucharas de la infusión y remuevo sin parar unos 10min hasta conseguir una crema homogénea.

-Añado los AE que más me gustan, sumando 15 gotas en total.

-Almaceno en la nevera siempre, para una óptima conservación.

¡Listo!

Ahora vemos la opción 2...

# Ingredientes

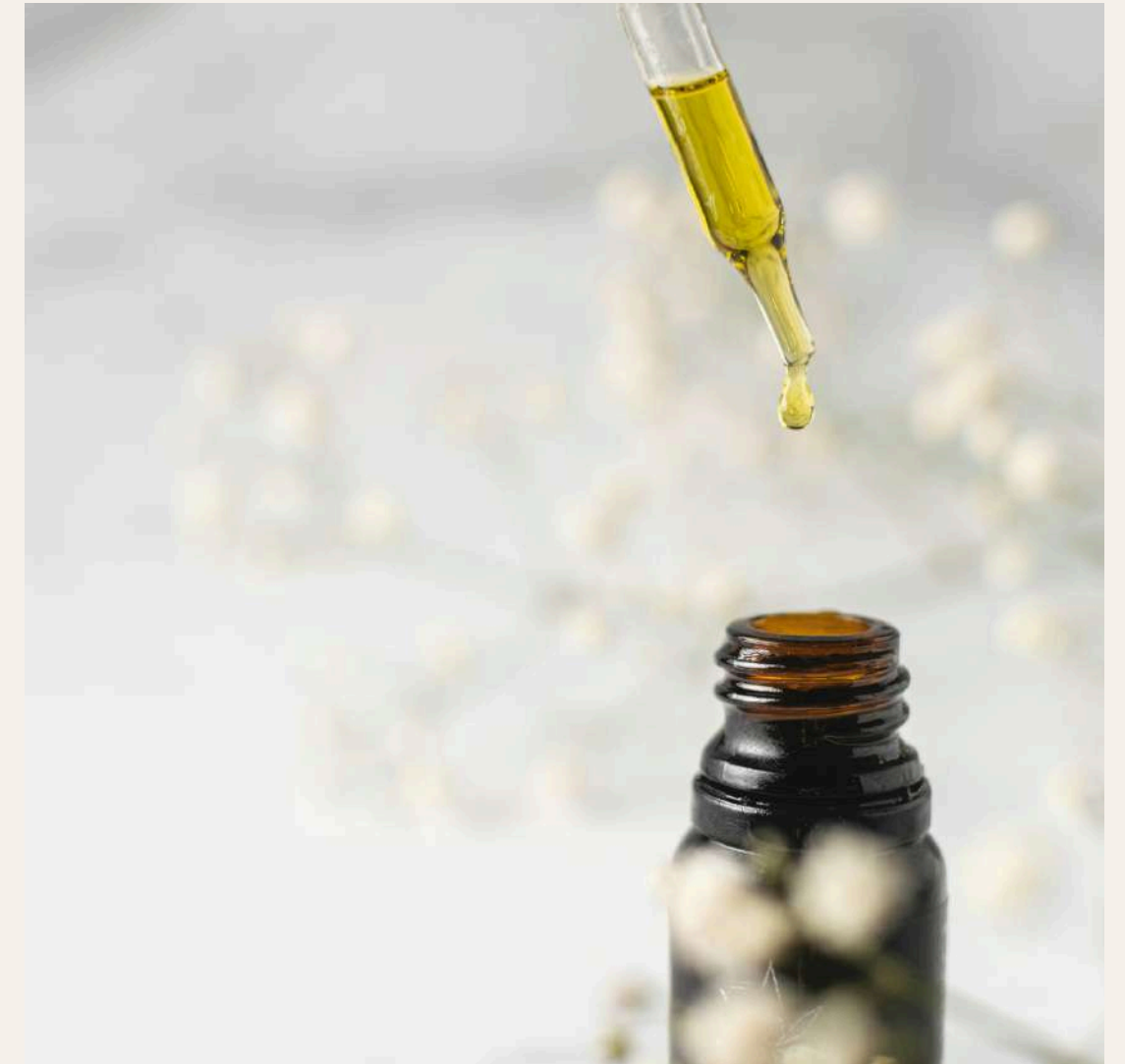
OPCIÓN 2 - SIN ACEITE DE COCO



3 CUCHARAS SOPERAS DE  
ARCILLA BLANCA



INFUSIÓN DE TOMILLO  
(O DE SALVIA)



15 GOTAS DE AE\*

\*Menta piperata, limón, clavo de olor



## Paso a paso - Opción 2:

El mismo que el anterior, sin el aceite de coco y el bicarbonato.

Esta opción es muy buena también, igualmente hay que almacenarlo en la nevera para que no se seque o se adultere.

Es preferible sacar la crema dental con un palito y aplicarla directamente en el cepillo, así no entran los gérmenes en el tarro.

Fuente

Ahora vamos a la opción 3...





# Ingredientes

## OPCIÓN 3 - DENTÍFRICO SECO



3 CUCHARAS SOPERAS DE  
ARCILLA BLANCA



1 CUCHARADITA DE  
BICARBONATO (OPCIONAL)



15 GOTAS DE AE\*

\*Menta piperata, limón, clavo de olor



Paso a paso - Opción 3:

Es la opción más sencilla.

-Mezclo primero los polvos con palito o cuchara de madera.

-Añado los AE removiendo unos 5min más.

¡Listo!

Fuente





## Por cierto:

- Manejar siempre la arcilla con un utensilio de madera.
- Los recipientes deben estar esterilizados antes de usarlos.
- Opción 1 y 2 se conservan en la nevera.
- El bicarbonato es opcional; tiene muchas propiedades pero tampoco se puede abusar de él para no debilitar el esmalte de los dientes.
- Los cepillos de madera son más suaves, naturales y quizás más acordes con estos dentífricos.

