

Φτιάξτε φυσικό και αποτελεσματικό στοματικό



στοματική εκδοχή κάνει όσα δεν ονειρεύτηκε ποτέ η εμπορική και επιπλέον είναι απόλυτα ασφαλής. Καθαρίζει τα δόντια και τα ούλα, φρεσκάρει την αναπνοή και σκοτώνει τα μικρόβια, που κατοικοεδρεύουν στη στοματική κοιλότητα, με φυσικό τρόπο.

Το γαρύφαλλο, και το παράγωγο του γαρυφαλέλαιο, αποτελεί παραδοσιακά αναπόσπαστο κομμάτι της φροντίδας και υγιεινής του στόματος και των δοντιών. Έχει φυσικές αντισηπτικές και βακτηριοκτόνες ιδιότητες και επιπλέον προσφέρει αναλγησία σε περίπτωση πονόδοντου. Το μύρο έχει και αυτό αντισηπτικές ιδιότητες σε ευρύ φάσμα μικροβίων και χρησιμοποιείται σε μολύνσεις της στοματικής κοιλότητας.

Θα χρειαστείτε

- 200 gr vodka
- 1 κουταλάκι του γλυκού καρφάκια γαρύφαλλο
- 1 κουταλάκι του γλυκού δενδρολίβανο
- 2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένη μέντα
- 2 κουταλάκια του γλυκού μύρο (κοπανισμένο)
- 15 σταγόνες αιθέριο έλαιο κανέλα ή μέντα (ή συνδυασμό)
- Βραστό νερό

Τοποθετήστε τα βότανα σε ένα μεγάλο και καθαρό βάζο με καπάκι που κλείνει καλά. Ρίξτε από πάνω λίγο βραστό νερό, ίσα να τα μουσκέψετε. Αυτό βοηθά να απελευθερωθούν τα ευεργετικά τους συστατικά.

Προσθέστε στο βάζο τη vodka. Κλείστε σφικτά το καπάκι και αναταράξτε το βάζο. Τοποθετήστε το σε ένα δροσερό σημείο του σπιτιού, μακριά από το ηλιακό φως. Το ανακινείτε καθημερινά και σε 2-3 εβδομάδες είναι έτοιμο.

Μόλις παρέλθει ο απαιτούμενος χρόνος αναμονής σουρώστε το διάλυμα από τα βότανα με ένα φίλτρο του καφέ και τοποθετήστε το σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι με σταγονόμετρο. Προσθέστε το αιθέριο έλαιο και ανακινείστε καλά.

Πως το χρησιμοποιώ

Αναμίξτε 30-40 σταγόνες από το διάλυμα με $\frac{1}{4}$ της κούπας νερό και κάντε στοματικές εκπλύσεις για 30 δευτερόλεπτα.

Σημειώσεις

- Αν δε μπορείτε να βρείτε μύρο (ρητίνη) αντικαταστήστε το με αιθέριο έλαιο μύρου.
- Για επιπλέον καθαρισμό μη χρησιμοποιήσετε σκέτο νερό αλλά οξυζενέ. Θα κάνει τα δόντια σας να τρίζουν από καθαριότητα και θα σκοτώσει τα πάντα μέσα στο στόμα σας. Για τα μικρόβια μιλάω!

(η συνταγή είναι από το oliviart.gr)

Πηγή: filenades.gr