

# Recettes Dentifrices

4 recettes faciles de dentifrices : journalier, hebdomadaire, bi-hebdomadaire, mensuel

1/ Dentifrice (1 à 2 fois par jour) (dans contenant verre 150 ml, distribuer avec spatule bois de préf.)

- Argile Montmorillonite surfine : 27,5 ml
- Carbonate de calcium : 57,5 ml
- Bicarbonate de soude : 1,3 g (ou 2 ml)
- Eau florale menthe : 25 ml (ou eau minérale bouillie)
- Glycérine végétale : 21 ml,
- H.E. menthe verte bio : 26 gouttes (ou 2 ml ou 0,7 gr)
- Conservateur complexe benzoate & sorbate : 26 gouttes (ou 2 ml ou 1,3 gr)

> mettre argile et carbonate dans un bol, y ajouter l'hydrolat et la glycérine, puis le reste des ingrédients

*Coût approximatif : 3,20 € les 137 ml*

2/ Dentifrice (2 fois par semaine)

- 1 CC de bicarbonate de soude
- 1 CC d'argile blanche
- 2 gt d'HE au choix (à diluer dans une HV si besoin)

3/ Dentifrice (1 fois par semaine) : 1 CS bicarbonate de soude + ½ CC de sel

4/ Dentifrice (1 sem par mois) : pate huile de coco (2 CS) + curcuma (2 CS) + bicarbonate soude

