

Recette de dentifrice n°1



Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Une demie cuillère à café de poudre de charbon végétal activé
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron



Matériel :

- 1 petit **pot de 30 mL** propre
- 2 **cuillères à café** propre
- 1 **cuillère à soupe** propre



Propriétés des ingrédients :

- **L'huile de coco** a des propriétés blanchissantes et anti-bactériennes inégalables. Elle prévient également les caries. C'est de l'or pour la bouche !
- **Le charbon végétal activé** aide au blanchiment des dents. Son pouvoir absorbant permet de purifier et détoxifier. Il apporte un léger pouvoir abrasif pour nettoyer les dents. Mais il est moins agressif que l'argile blanche ou le bicarbonate de soude.
- **L'huile essentielle de citron** est purifiante et connue pour ses vertus blanchissantes.

Recette :

Partie Huile de coco :

1. Ouvrir le petit pot de 30 mL.
2. Ouvrir le pot d'huile de coco.
3. Prendre la c/s (**Cuillère à Soupe**).
4. Remplir la c/s d'huile de coco.
5. Déposer l'huile de coco récoltée dans le pot de 30 mL.
6. Racler la c/s à l'aide de la c/c (**Cuillère à Café**) pour récupérer toute l'huile de coco.
7. Poser la c/s sur la table.
8. Mélanger l'huile de coco à l'aide du manche de la c/c pour faire fondre un peu.
9. Poser la c/c sur la table
10. Refermer le pot d'huile de coco.

Partie Charbon végétale activé :

11. Ouvrir le pot de poudre de charbon végétal activé.
12. Prendre la c/c propre.
13. Remplir à moitié la c/c de charbon végétal activé.
14. Déposer le charbon végétal activé récolté dans le même pot de 30 mL de tout à l'heure.
15. Poser la c/c sur la table

16. Mélanger le tout à l'aide du manche de la c/c déjà utilisé tout à l'heure jusqu'à obtenir un mélange complètement noir.
17. Poser la c/c sur la table
18. Refermer le pot de poudre de charbon végétal activé.

Partie huile essentielle de citron :

19. Ouvrir le flacon d'huile essentielle de citron.
20. Mettre le flacon au-dessus du petit pot de 30 mL et le retourner tête en bas.
21. Laisser tomber 5 gouttes et redresser le flacon.
22. Refermer le flacon d'huile essentielle de citron et mélanger le tout.

C'est prêt !