

Ricetta gennaio



DIY RICETTE & RITUALI

SALE FRESCO PER GARGARISMI DEL CAVO ORALE

La salute inizia in bocca, per questo una buona cura del cavo orale è un buon investimento. I principi attivi altamente concentrati possono dare un buon aiuto per rinforzare il sistema immunitario. Gli oli essenziali di arancio, limone e menta donano una freschezza gradevole. Mescolato con il sale marino, diventa una miscela particolarmente semplice e veloce per sostenere la salute del cavo orale.



COSA TI SERVE

INGREDIENTI

50 gr sale marino
10 gocce di OE Limone Bio Demeter
10 gocce di OE Arancio Bio Demeter
3 gocce di OE Menta Bio Demeter
oppure 3 gocce di OE Tea Tree Bio

PREPARAZIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ: PRINCIPIANTE

Mettere le gocce di OE in un contenitore di vetro e mescolare. Aggiungere il sale marino e mescolare oppure scuotere dopo aver chiuso il contenitore.

APPLICAZIONE

Sciogliere ½ cucchiaino in acqua tiepida, sciacquare la bocca e fare gargarismi. Importante non ingoiare, ma sputtare.