

Ricetta marzo



DIY RICETTE & RITUALI

SALE PER GARGARISMI – SALUTE DEL CAVO ORALE



La salute inizia nella bocca. Per questo motivo, nel periodo Corona, è utile prestare particolare attenzione alla cura del cavo orale. Principi attivi concentrati delle piante possono dare un buon contributo per rafforzare il sistema immunitario. Gli olii essenziali puri di arancio, limone e menta donano inoltre una freschezza piacevole. Una miscela DIY, dove si mescola il sale marino per ottenere un rimedio per gargarismi, è particolarmente facile e veloce e aiuta a sostenere la salute del cavo orale.

COSA TI SERVE

INGREDIENTI

50 g sale marino
10 gocce olio essenziale Limone bio
10 gocce olio essenziale Arancio bio
3 gocce olio essenziale Menta bio
o 3 gocce olio essenziale Tea Tree bio

PREPARAZIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ: PRINCIPIANTE

Mettere gli olii essenziali in una ciotola o contenitore di vetro e muovere per fare mescolare il tutto. Aggiungere il sale marino e mescolare o chiudere il contenitore e scuotere bene.

APPLICAZIONE

Per fare gargarismi, far sciogliere ½ cucchiaino della miscela. Sciacquare la bocca e fare bene i gargarismi. Importante! Non ingerire ma sputare.