

Jak zrobić pastę do zębów?

written by Ewa Kozioł

Kiedy zaczynasz czytać skład produktów, których używasz do przyrządzania potraw, i które lądują na twoim talerzu, nie poprzestajesz na samym czytaniu. Wiesz już, że jeśli w żywności potrafią nam sprzedawać pięknie zapakowany i świetnie promowany bubel, w twojej głowie pojawia się światło alarmowe i zastanawiasz się co możesz znaleźć w innych produktach. W związku z tym, jako inteligentny człowiek, potrafisz wyciągać wnioski oraz z braku zaufania w naturalny sposób zaczynasz przyglądać się temu, czego chcesz użyć podczas sprzątania, higieny lub pielęgnacji ciała. Ogólnie mówiąc, skończył się czas, kiedy producenci mogą sprzedawać nam byle dziadostwo. W tym momencie jednak zaczynają się schody, ponieważ pojawiają się kolejni wytwórcy, którzy promują super eko, bio, czy też inne organiczne alternatywy za niemałe pieniądze (ja im nadal nie ufam, z prostej przyczyny, którą wytłumaczyłam Ci w tym artykule [klik](#)). Co w takim razie zrobić? To, co każdy świadomy człowiek, który troszczy się o swoje zdrowie – spróbować zrobić coś samemu. Odpalamy wyszukiwarke i zaczynają nas bombardować różnorodne przepisy – jedne mało skuteczne, a inne bardzo czasochłonne. I często właśnie już po krótkiej chwili odechciewa Ci się robienia czegokolwiek. Błąd!

Potrzebujesz prostego i skutecznego przepisu, który jest tak skomplikowany jak posolenie zupy.

Dlaczego warto samemu zrobić pastę do zębów?



[mpp_inline id="55194"]

Zacznijmy od tego, że nasza jama ustna jest bardzo dobrze ukrwiona i oznacza to, że wszystko wchłania się w nią jak w gąbkę. Jest to bardzo ważna informacja, ponieważ nie bez znaczenia jest to, że fluor jest neurotoksyną obecną, nawet w tych pseudo naturalnych, pastach do zębów. Co tu dużo mówić, fluor ogłupia ludzi poprzez obniżanie ich ilorazu inteligencji, a potwierdzają to zarówno badania Uniwersytetu w Harvardzie jak i 50 różnych innych badań ([źródło](#)). Dlatego powinnaś poważnie zastanowić się nad fluoryzacją zębów dziecka w szkole. Jednak to nie koniec, fluor obarcza się odpowiedzialnością za słabe kości, osteoporozę ([źródło](#)), demencję, problemy metaboliczne czy też hormonalne ([źródło](#)).

Zaczniesz pytać, czy pielęgnacja jamy ustnej bez fluoru jest możliwa? Czy nie wywoła ona erupcji próchnicy? Otóż Dr. Hardy Limeback w książce Christophera Brysona „The Fluoride

Deception" jasno mówi, że jest to możliwe: „można mieć piękne zdrowe zęby i silne szkliwo bez konieczności stosowania fluoru.” Wystarczą regularne wizyty u dentysty oraz dobra higiena jamy ustnej.

Plastik

W przeciętnej paście można odnaleźć również plastiki, które tylko pozornie nie zagrażają Twojemu zdrowiu. Wiedziałaś, że te mikrogranulki rujnują środowisko? Najgorsze w nich jest to, że nie są wyłapywane przez oczyszczalnie ścieków, przez co wpadając do morza szybko wnikają do łańcucha pokarmowego, a w efekcie i do naszego ciała.

Gliceryna

Ta w paście do zębów, oblepia je przez co zęby szybciej łapią zanieczyszczenia. Potrzebujesz 27 płukań jamy ustnej, aby pozbyć się jej z zębów. To ona jest prawdopodobnie odpowiedzialna za to, że nasze zęby nie otrzymują odpowiedniej ilości minerałów z posiłków.

Co odnajdziesz w przepisie na naturalną pastę do zębów?



Soda oczyszczona – jest czyszcząca substancją, która ma delikatne działanie wybielające zęby i odświeżające oddech.

Węgiel aktywowany – dużo by o nim pisać, jednak najważniejsze jest to, że węgiel wybiela zęby ([klik](#)), reguluje pH w ustach oraz pochłania nieprzyjemne zapachy.

Zmielone zioła w tym wypadku **mięta**, **nagietek** i **goździki**, mają działanie ściągające przez co zapobiegają paradontozie, łagodzą podrażnienia, dodatkowo odkażają i ograniczają rozwój mikrobow w jamie ustnej.

Sól morską lub kamienną (nieoczyszczoną i nie jodowaną). Taka sól zawiera śladowe ilości ponad 60 różnych minerałów, które wspomagają remineralizację zębów. Dodatkowo sól ma silne działanie antyseptyczne, przez co potrafi ograniczyć rozwój bakterii w jamie ustnej.

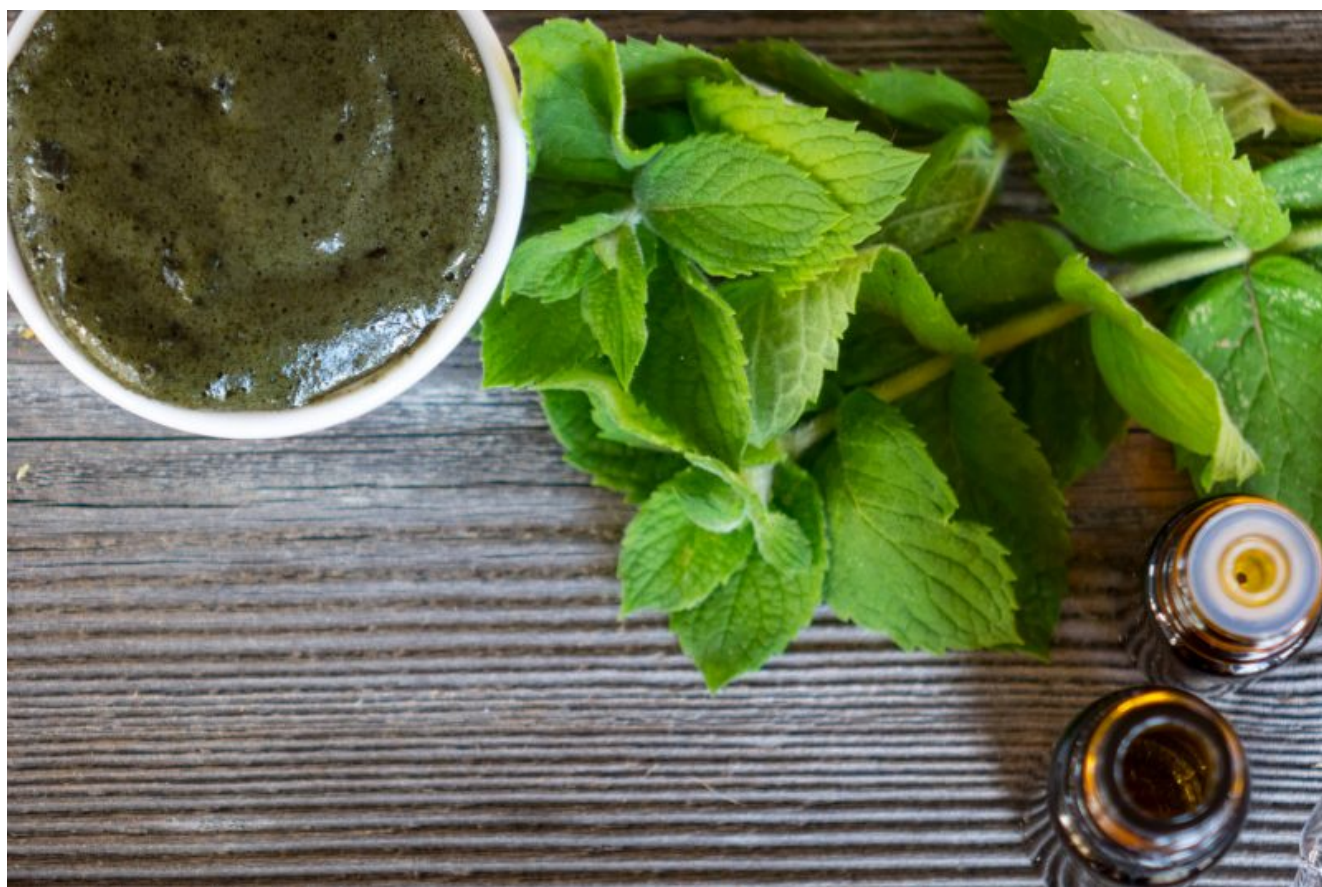
Zmielone jaja kurze

Już w Egipcie ludzie używali wypalonych skorupek jajek do pielęgnacji zębów. Skorupki zawierają bardzo dobrze przyswajalny wapń, potas, żelazo, czy też magnez. Co więcej, niedawne badania z 2015 roku jedynie potwierdzają, że proszek z jajek pomaga naprawiać wczesne zmiany wywołujące próchnice.

Olejki eteryczne – działanie bakteriostatyczne i odkażające. Dodatkowo przedłużają żywotność naszej pasty do zębów.

Miód (opcjonalnie dla dzieci) – łagodzi podrażnienia i delikatnie odkaża.

Przepis na naturalną pastę do zębów



[mpp_inline id="55194"]

Potrzebujesz:

4 łyżki sody oczyszczonej

1 łyżkę soli kamiennej lub morskiej

1/2 łyżeczki zmielonych skorupek jajek (jajko gotujemy, suszymy i mielimy w młynku do kawy)

1/2 łyżeczki goździków

1/2 łyżeczki mięty pieprzowej

1/2 łyżeczki płatków nagietka lekarskiego

1 łyżeczkę miodu (opcjonalnie)

10 kropli eterycznego olejku miętowego

1 łyżkę węgla aktywowanego

1/2 łyżeczki bezzapachowego mydła

50 ml wody

Sól kamienną, węgiel i zioła zmiel w młynku do kawy na drobny proszek. Mydło zetrzyj na tarce, następnie zalej 50 ml wrzątku. Patyczkiem wymieszaj zawartość do momentu rozpuszczenia mydła. Następnie wymieszaj wszystkie składniki ze sobą. Taką pastę nakładaj na szczoteczkę za pomocą łyżeczki. Pastę możesz przechowywać poza lodówką do 4 tygodni w szczelnie zamkniętym pojemniku. Jeśli konsystencja jest zbyt płynna (choć mi taka nie przeszkadza), dodaj więcej sody oczyszczonej oraz ziół. Możesz pominąć w przepisie miętę, czy też nagietek, ale goździki muszą się w niej znaleźć, ze względu na swoje właściwości.

[mpp_inline id="55194"]