

Zrób naturalny płyn do płukania ust, przepis

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na [www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl), aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Dlaczego nie powinnaś kupować komercyjnych płynów do płukania ust? Dlaczego lepiej jest zrobić super skuteczny naturalny płyn do płukania ust w domu? Nieprzyjemny zapach z ust jest objawem, którego nie powinniśmy ignorować, chociaż w wielu przypadkach staramy się go zakamufłować płynem do płukania jamy ustnej. Nie jest to najlepsze rozwiązanie, ponieważ nieprzyjemny oddech bardzo często związany jest z nieprawidłowym funkcjonowaniem naszego układu trawiennego.

Płyn do podłogi, którym myjesz usta

Reklamy płynów do płukania odnajdziemy wszędzie – w prawie każdej poradni dentystycznej, w czasopismach, telewizji. Marketing czyni cuda, o czym zaraz się przekonasz.

W książce Freakonomics Levitt i Dubner, zaznaczają, że jeden z najpopularniejszych środków do płukania ust Listerine

stosowany najpierw był jako środek antyseptyczny w salach operacyjnych, następnie jako środek do mycia podłóg, później przeznaczony był do walki z łupieżem, aż w końcu wylądował w łazience jako środek do płukania ust.

Czy naprawdę warto zrobić naturalny płyn do płukania?

W płynach do płukania jamy ustnej odnajdziemy rakotwórcze barwniki, a także różnorodne kwasy niszczące szkliwo zębów. Jeden ze składników Chlorhexidine sprawia, że podnosi się nasze ciśnienie krwi, co może doprowadzić do poważnych problemów z sercem, jak twierdzą naukowcy z dziennika Free Radical Biology and Medicine. Mimo wszystko to jedynie wierzchołek całej góry lodowej.

Z roku na rok wzrasta ilość nowotworów jamy ustnej, co również nie powinno uciec naszej uwadze. Co więcej, najnowsze badania pokazują, że te mocne środki antyseptyczne zabijają wszystkie bakterie, nawet te dobre, które znajdują się w naszej buzi. Naukowcy z Harvardu łączą tę bakteryjną czystkę z 55% wzrostem zachorowania na cukrzycę, czy też niebezpiecznymi wzrostami cukru we krwi.

Rzadko się mówi, że jest inny, lepszy sposób pielęgnacji jamy ustnej, który może ją odświeżyć na dłużej niż konwencjonalne płyny.

Już wiesz jak zrobić własną pastę do zębów, która nie [ogłupia](#), zatem czas na płyn do płukania...

[mpp_inline id="55194"]

Naturalny płyn do płukania przepis



Dziś po raz kolejny sięgniemy po naturalne metody, dzięki którym zrobimy swój płyn do płukania ust.

Jednym z nich będzie płyn z wody utlenionej, która od lat używana była przez dentystów na całym świecie, aby pomóc pacjentom w leczeniu zapalenia dziąseł i przyzębia. Szkoda, że u nas tak głośno się o tym się nie mówi.

Aby stworzyć fenomenalny płyn do płukania potrzebujesz niewiele. Co więcej – ten płyn równocześnie wybiela zęby i walczy z krwawieniem dziąseł!

Wystarczy ci jedynie:

szklanka przegotowanej wody (250ml)

2 krople olejku lawendowego lub miętowego

5 łyżeczek wody utlenionej

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą, wtedy otrzymasz płyn, który możesz przechowywać do miesiąca w łazience (chyba, że wcześniej zauważymy jakiegokolwiek oznaki psucia się produktu).

Taki płyn możesz używać raz na dwa – trzy dni, gdyż naprawdę bardzo dobrze radzi sobie z odświeżaniem oddechu.

[mpp_inline id="55194"]

Płyn do płukania ust – regulujący pH



Na co dzień można sięgnąć jeszcze po inny płyn, który

reguluje pH ust. Prawidłowe pH sprawia, że usta również pozostają świeże i rozwijają się w nim tylko dobre bakterie. Ten płyn niszczy tylko złe bakterie, więc warto go stosować naprzemiennie z płynem zawierającym wodę utlenioną.

Przygotuj:

1 szklankę przegotowanej wody

1 łyżkę sody oczyszczonej

5 kropli olejku miętowego

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą. Taki płyn jednak nie może być przechowywany dłużej niż 3-4 dni.

UWAGA! Osoby posiadające wypełnienia amalgamem nie powinny stosować wody utlenionej do pielęgnacji jamy ustnej, gdyż badania pokazują, że w kontakcie plomby z wodą utlenioną zostaje uwolniona rtęć.

[box type="info"] Nieprzyjemny oddech w medycynie indyjskiej łączy się z zaleganiem złożeń wytworzonych poprzez nagromadzenie się w organizmie toksyn. W takim przypadku koniecznie należy zająć się poprawieniem naszego trawienia, poprzez odpowiednią dietę i dodanie do niej potraw łatwo strawnych, jednogarnkowych i pikantnych. Przed posiłkami warto sobie pomóc chociażby niewielką ilością herbaty z imbiru, czy też łyżeczką (rozpuszczoną w proporcji 1 do 1) nalewki pieprzowej.[/box]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim @Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl