

Ghid Practic:

Cum să Faci Pastă de Dinți cu Salvie

Pas cu Pas pentru Începători



Cum să Faci Pastă de Dinți cu Salvie - Ghid Practic pentru Începători

Pasta de dinți cu salvie este o rețetă naturală care combină proprietățile benefice ale plantei de salvie cu alte ingrediente naturale pentru a crea o pastă de dinți eficientă și plăcută la gust. Prepararea acestei paste de dinți este un proces simplu, dar necesită atenție la detalii pentru a obține un produs de calitate.

Cantitate finală: Această rețetă produce aproximativ 500 de grame de pastă de dinți naturală.

Ingrediente:

- 100 grame de frunze de salvie uscate
- 50 grame de xylitol
- 50 grame de glicerină vegetală
- 10 grame de dioxid de titan (opțional, pentru albire)
- 10 picături de ulei esențial de tea tree
- 10 picături de ulei esențial de mentă
- 10 picături de ulei esențial de lămâie pur

- 10 picături de ulei esențial de eucalipt
- 20 grame de ulei de cocos
- 1 linguriță de scorțișoară măcinată
- 50 grame de bicarbonat de sodiu
- 50 grame de argilă albastră
- 5 picături de aromă de vanilie

Echipamente necesare:

- Cratiță pentru prepararea infuziei de salvie
- Bol mare pentru amestecarea ingredientelor
- Strecurătoare
- Lingură de lemn sau spatulă
- Mojar și pistil (opțional, pentru măcinarea frunzelor de salvie)
- Recipiente etanșe pentru depozitare

Pas cu Pas:

1. Pregătirea Infuziei de Salvie:

- Puneți frunzele de salvie într-o cratiță cu 500 ml de apă și fierbeți-le timp de 10 minute.
- După ce a fiert, lăsați infuzia să se răcească complet.
- Strecurați infuzia pentru a elimina frunzele și păstrați doar lichidul.

2. Amestecarea Ingredientelor Uscate:

- Într-un bol mare, combinați bicarbonatul de sodiu, argila albastră, xylitolul și scorțișoara.
- Dacă doriți o pastă mai fină, puteți măcina frunzele de salvie uscate într-un mojar și adăugați-le în amestecul de ingrediente uscate.

3. Adăugarea Ingredientilor Lichizi:

- Adăugați glicerina vegetală, uleiul de cocos, infuzia de salvie, și amestecați bine.
- Adăugați apoi uleiurile esențiale de tea tree, mentă, lămâie, eucalipt și aroma de vanilie.
- Dacă utilizați dioxid de titan pentru albire, adăugați-l acum și amestecați bine.

4. Obținerea Consistenței Potrivite:

- Amestecați toate ingredientele până când obțineți o pastă omogenă. Dacă pasta este prea groasă, puteți adăuga câteva picături de apă sau mai multă infuzie de salvie.
- Dacă pasta este prea subțire, adăugați mai mult bicarbonat de sodiu sau argilă pentru a îngroșa consistența.

5. Testarea Gustului și Ajustarea:

- Gustați pasta pentru a verifica dacă aroma este pe placul dumneavoastră. Puteți ajusta gustul adăugând mai mult xylitol pentru a îndulci, mai multă scorțișoară sau uleiuri esențiale după preferințe.

6. Depozitarea:

- Transferați pasta de dinți în recipiente etanșe și curate, asigurându-vă că sunt bine sigilate.
- Etichetați recipientele cu data de preparare și termenul de valabilitate (aproximativ 6 luni).

Beneficii:

Această pastă de dinți naturală combină proprietățile antibacteriene ale salviei și uleiului de tea tree cu puterea de albire a bicarbonatului de sodiu și dioxidului de titan. Aroma de vanilie și scorțișoara oferă un gust plăcut, iar argila și uleiul de cocos ajută la curățarea eficientă a dinților, menținându-i sănătoși și strălucitori.

Acest ghid ar trebui să vă ajute să creați o pastă de dinți naturală și eficientă folosind

toate ingredientele enumerate. Succes în preparare!

PDF | www.ghidplante.ro