

# Zahnpasta selber herstellen

## Zutaten:

- ⑩ 4-5 EL Kokosöl 2-3 EL feines Natronpulver
- ⑩ je nach Zimmertemperatur Wasserbad (Topf mit Wasser und Schüssel)
- ⑩ leeres Marmeladenglas oder ein ähnliches Gefäß, desinfiziert

Kokosöl wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal sowie antiparasitär.

Es hat einen unaufdringlichen Geschmack und sorgt für die richtige Konsistenz der Zahncreme.

Achte darauf, dass es Bio-Kokosöl ist. Natron wirkt als Schleifstoff, hellt die Zähne leicht auf und dank seiner Basizität ist es in der Lage, einen guten pH-Wert im Mund zu schaffen.

Kariesverursachende Säuren können so neutralisiert werden.

Wichtig: Es sollte wirklich sehr feines Pulver sein. Das sehr populäre Kaiser Natron ist hierfür zu grob und muss mit einem Mörser erst fein gemahlen werden. In kleineren Abpackungen findest du feines Natron-Pulver in vielen Bioläden. Eine sehr preiswerte Alternative stellt diese größere Abpackung Natron dar.

## Herstellung:

- ⑩ Kokosöl im Wasserbad ganz leicht erwärmen (nur wenn es noch fest ist)
- ⑩ Wenn es anfängt flüssig zu werden, Natron hinzufügen und unterrühren Umfüllen in einen passenden Behälter

Falls das Kokosöl aufgrund der Umgebungstemperatur bereits eine nicht mehr ganz feste Konsistenz hat, kannst du das Natron einfach so hinzugeben und kräftig rühren!