

Φτιάξτε μόνοι σας στοματικό διάλυμα και πείτε...AAA!



Για καθαρή αναπνοή και ανάσα που

ευωδιάζει, φτιάξτε ένα στοματικό διάλυμα με φυσικά υλικά!

Θα χρειαστείτε:

200 gr vodka

1 κουταλάκι του γλυκού καρφάκια γαρίφαλο

1 κουταλάκι του γλυκού δενδρολίβανο

2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένη μέντα

2 κουταλάκια του γλυκού μύρο (κοπανισμένο) ή έλαιο μύρου

15 σταγόνες αιθέριο έλαιο κανέλα ή μέντα (ή συνδυασμό)

Βραστό νερό Τοποθετήστε τα βότανα σε ένα μεγάλο και καθαρό βάζο με καπάκι που κλείνει καλά. Ρίξτε από πάνω λίγο βραστό νερό, ίσα να τα μουσκέψετε. Αυτό βοηθά να απελευθερωθούν τα ευεργετικά τους συστατικά.

Προσθέστε στο βάζο τη vodka. Κλείστε σφικτά το καπάκι και αναταράξτε το βάζο. Τοποθετήστε το σε ένα δροσερό σημείο του σπιτιού, μακριά από το ηλιακό φως. Το ανακινείτε καθημερινά και σε 2-3 εβδομάδες είναι έτοιμο.

Μόλις παρέλθει ο απαιτούμενος χρόνος αναμονής σουρώστε το διάλυμα από τα βότανα με ένα φίλτρο του καφέ και τοποθετήστε το σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι με σταγονόμετρο. Προσθέστε το αιθέριο έλαιο και ανακινείστε καλά.

Πως το χρησιμοποιώ;

Αναμίξτε 30-40 σταγόνες από το διάλυμα με $\frac{1}{4}$ της κούπας νερό και κάντε στοματικές εκπλύσεις για 30 δευτερόλεπτα

Πηγή: neadiatrofis.gr