

Tandpasta gezond en natuurlijk, zelf maken met kokosolie



-
-
-
-
-

-
-
-

Tandpasta gebruiken we allemaal meerdere keren per dag, maar is die jij gebruikt ook veilig en gezond.

Allereerst zit er bijna altijd [fluoride in tandpasta](#) en ook andere schadelijke stoffen en [kunstmatige suikers](#). Stoffen die ongezond zijn en die helemaal niet nodig zijn om je gebit in goede staat te houden.

Hier volgt een recept voor gezonde veilige en natuurlijke tandpasta zonder fluoride die ook nog eens goed smaakt.

Waar moet een goede natuurlijke en gezonde tandpasta aan voldoen?

- Je tanden moeten schoon worden zonder het glazuur aan te tasten
- Tandvlees sterk houden
- Bacteriegroei in de mond bestrijden en eventueel mineralen toevoegen
- Alleen maar natuurlijke ingrediënten bevatten

Dat is duidelijk nu aan de slag.

Kokosolie is een uitstekende tandpasta

je poets je tanden om ze gezond en sterk te houden en de meeste gebruiken daarvoor tandpasta met chemische toevoegingen. Maar het is beter om dit op een natuurlijke manier te doen met kokosolie. Kokosolie vernietigt de meeste bacteriën die in je mond aanwezig zijn, en bacteriën zijn de belangrijkste oorzaak van tandbederf. Kokosolie bestrijdt ook Candida, een schimmel die spruw en darmproblemen.

De ingrediënten en wat ze precies doen voor je tanden

1. Kokosolie is de basis voor je zelfgemaakte tandpasta

Kokosolie is het belangrijk ingrediënt voor deze tandpasta vooral door zijn natuurlijke antibacteriële werking. Kokosolie werkt ook genezend bij slecht of ongezond tandvlees.

2. Zuiveringszout

Een ander belangrijk ingrediënt voor je tandpasta recept is zuiveringszout (ook wel baking soda

of bicarbonaat genoemd). Let op, het gaat hier dus niet om de gewone grovere schoonmaak soda. Zuiveringszout werkt als een natuurlijk en zacht reinigend schuurmiddel. Zuiveringszout is alkalisch en dat is het tegenovergestelde van zuur. En zuren zijn mede de veroorzaker van tandbederf en het helpt je aan een frisse adem. Je kunt het kopen in de natuurvoedingswinkel of reformzaak. Probeer voor je tandpasta zuiveringszout te vinden met een hele fijne korrelstructuur, dat poetst prettiger.

3. Biologische etherische olie

Etherische olie geeft een smaak en geur aan de tandpasta en en het werkt antibacterieel. En als laatste kun je een paar druppeltjes Tea Tree olie toevoegen. Het ruikt heerlijk fris en werkt antibacterieel. Je kunt in de plaats van Tea Tree olie ook wat druppeltjes peppermunt olie gebruiken. Let op, een paar druppeltjes is al voldoende. Gebruik liever te weinig dan teveel.

Het bereiden van gezonde natuurlijke tandpasta:

- 2 eetlepels kokosolie.
- 2 eetlepels zuiveringszout.
- een paar druppeltjes biologische etherische olie is al voldoende. Gebruik liever te weinig dan teveel. Je kunt Tea Tree, peppermuntolie, kruizemunt, citroen of venkelolie gebruiken.

Extra

- eventueel 1 theelepel Keltisch zeezout of [sol](#), voor de mineralen en het zuiveren
- 1/2 – 1 theelepel xylitol een natuurlijke, caloriearme zoetstof voor de smaak en het voorkomen van tandplak, remt de groei van cariës veroorzakende bacteriën

Bereiding:



-
-
-

-
-
-
-
-

Doe de kokosolie in een glazen kommetje en zet dit even in een bak met warm water, zodat deze beter te bewerken is. Meng het zuiveringszout er doorheen voeg al roerend de etherische olie en eventueel het Keltisch zeezout en de xylitol toe.

Als het mengsel wat dikker geworden is doe het dan in een schone glazen potje en laat het afkoelen. Bewaren op kamertemperatuur.

Als je de eigen gemaakte tandpasta nodig hebt schep je wat pasta uit de pot met een lepeltje en doet dat vervolgens op de tandenborstel. Spoel wel het spoelwater in de wasbak weg met warm water omdat kokosolie stolt onder de 25 graden.

- *Opmerking als je een gebitsprothese draagt is het beter geen zuiveringszout te gebruiken omdat deze de lijm aantast die in de prothese wordt gebruikt.*

Conclusie zelf gemaakte tandpasta.

Eenvoudig en voordelig te maken, je kunt wat experimenteren met de extra ingrediënten, ben zuinig met de etherische olie omdat die vrij sterk van smaak en geur is. Ik denk dat dit een goed alternatief is voor de bestaande tandpasta's en ik vind het zelf altijd leuk om dingen zelf te maken op een natuurlijke manier zodat ik ook precies weet wat er in zit.

Ik gebruik zelf overigens ook altijd een tongschraper na het tandenpoetsen, een tongschraper helpt om de bacteriën en voedselresten van je tong te verwijderen en daarmee voorkom je een slechte adem een frisse adem en daarmee verbeter je je immuniteit en weerstand tegen ziekten.

Ik hoor graag wat jullie ervaring is met de eigengemaakte tandpasta, als je die gemaakt hebt natuurlijk anders is het nu de tijd om er aan te beginnen ?

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding