



## Zahnpaste für weissere Zähne

Kokosfett bio	3 gehäufte EL
Kurkuma Pulver	3 TL
Natron fein	3 TL

Alle Zutaten direkt in einem kleinen Glasdöschen im Wasserbad schmelzen und mischen. Ich kaufe mir die kleinsten Einmachgläschen im normalen Warenhaus.

Gut mischen und zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen. Anschliessend kann die Zahnpasta im Bad gelagert werden. Die Konsistenz variiert je nach Raumtemperatur.

Die Zahnpaste kann je nach Konsistenz direkt mit der Zahnbürste entnommen werden oder z.B. mit einem Zahnstocher auf die Zahnbürste aufgetragen werden. Achte darauf, dass alle Zutaten auf der Zahnbürste landen. Manchmal senken sich Natron und Kurkuma auf den Boden vom Döschen.

Bei Verschlucken der Zahnpaste ist keine Gefahr zu befürchten. Alle Zutaten sind essbar und sogar gesund.

### Info:

Kurkuma färbt alles gelb- ausser die Zähne. **Diese werden sogar deutlich weisser durch Kurkuma.** Deine Zahnbürste und auch dein Lavabo werden sich allerdings etwas gelb verfärben. Es empfiehlt sich ein kurzes Abspülen oder Ausreiben des Lavabos.

Sollten deine Zähne empfindlich werden, verwende weniger Natron im Rezept.

Diese Zahnpaste kannst du zusätzlich mit Kohle ergänzen. Ich kaufe hierfür in der Apotheke die Kohle-Kapseln (gegen Durchfall) und öffne davon ca. 4-6 Stk., um das Pulver der Zahnpaste beizufügen. Achte aber gut darauf, dass ausschliesslich Kohlepulver enthalten ist. Auch Kohle hat einen aufhellenden Effekt auf die Zähne.