

## Pasta de dinti cu neem



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Ador sa ma spal pe dinti cu pasta de dinti facuta de mine; de cand nu mai depind de cele din comert sunt mult mai happy.

Si sunt fermecata de capacitatea corpului de a se adapta: desi dinainte sa imi prepar singura pasta de dinti, aveam anumite branduri pe care daca le foloseam, efectiv ma ustura limba; componentele din ele erau atat de puternice pentru mine incat mi-am spus GATA!

Nici sa trec din prima la "vrajitoriile" mele nu a fost usor: ba ca imi pare ca sunt prea abrazive, ba ca au un gust prea sarat si tot asa...

Partea fabuloasa a fost aceea ca am putut mereu sa "adaptez": Nu are deloc spuma (*adaugam niste tensida de cocos*), este prea "sarata" (*adaugam niste indulcitor neutral, stevia*) si tot asa.

Cert este ca am cateva paste de dinti pe care le-am facut si le alternez. Cum? Fac o data [pasta de dinti cu bicarbonat](#), apoi o fac pe cea cu [carbune activ](#), apoi pe cea cu [sare de mare](#) si tot asa..

Eu cum sunt inclinata mai mult spre medicina tip ayurveda, am tot "cotrobait" pana am auzit de acest [neem](#) si proprietatile sale fabuloase antimicrobiene. Ideal este sa il iei pe stomacul gol insa este ataaat de amar incat am inceput usor si anume cu pasta de dinti.

Aceasta pasta de dinti este din doar 2 ingrediente: pe cat de simplu si usor de facut pe atat de benefica! Singura faza este ca nu cred ca as recomanda ca aceasta sa fie prima incercare de a face pasta de dinti in casa, daca inca le utilizezi pe cele din comert cu flor, indulcitori si alte arome. Sau, daca nu ai nicio problema cu ceaiul de pelin sau cu gustul amar, ii poti acorda o sansa! :))

Asadar, daca vrei sa fii mai atent in ceea ce ingerezi si cum iti ingrijesti atat dintii cat toata cavitatea bucala, am pentru tine cea mai buna pasta de dinti din doar 2 ingrediente:

### **Pentru 20 ml de Pasta de dinti cu neem ai nevoie de:**

- 2 linguri [ulei de cocos](#), topit
- 1 lingura [neem](#), pudra
- 2-3 picaturi [ulei esential de menta](#) (optional)

**Preparare:** Intr-un recipient de sticla, cu ajutorul unei lingurite de lemn, amesteci bine ingredientele pana obtii o pasta si asta-i tot!

