



## fiche pratique DENTIFRICE

### FABRIQUER SON DENTIFRICE

UNE IDÉE ÉCONOME ET ÉCOLOGIQUE, À LA MAISON OU EN VOYAGE

#### 1 – DENTIFRICE EN PÂTE

##### Ingrédients :

- Argile verte ou blanche, ventilée ou ultra-ventilée, (en pharmacie ou magasin bio.)
- Décoction concentrée de romarin : 2 cuillères à soupe de romarin séché dans 100ml d'eau, à frémir quelques minutes à petit feu. Laisser infuser 15 mn puis filtrer à travers un carré de toile fine.
- Infusion concentrée de sauge et thym: 1 cuillères à soupe de chaque herbe séchée (sauge officinale ou triloba/fruticosa) dans 100ml d'eau portée à 80° C. Laisser infuser 15 mn puis filtrer à travers un carré de toile fine.
- Une pincée de sel de mer non raffiné

Facultatif : Huile essentielle de menthe ou alcool de menthe

La sauge est antiseptique, cicatrisante, et elle contribue à dissiper les enflures et engorgements.

Le romarin est anti-aphte et anti-maux de gorge

Le thym est antiseptique

*On peut varier les infusions selon les herbes de chez soi ou les envies:*

- ratanhia,
- mentha arvensis (menthe des champs),
- echinacea purpurea (échinacée),
- chamomilla recutita (camomille sauvage),
- clou de girofle

##### Comment faire :

- Remplir d'infusion/décoction refroidie la moitié d'un petit pot de verre
- Verser l'argile sans touiller jusqu'au niveau du liquide.
- Ajouter éventuellement l'huile essentielle et puis le sel.
- Ne pas en faire une trop grande quantité, il ne se conservera pas plus de 15 jours.

#### 2 – DENTIFRICE EN POUDRE

##### Ingrédients et comment faire :

- Piler finement la même quantité de feuilles séchées de thym et de sauge.
  - Ajouter la même quantité d'argile blanche ou verte ventilée (ou ultra-ventilée).
- Ce dentifrice antiseptique est inoffensif pour l'émail des dents, il est tonifiant pour les gencives.  
Il se conserve longtemps.

**ATTENTION ne pas utiliser de contenant ou cuillère en métal avec l'argile !**