# Les plans beauté de Chloé

## FABRIQUER SON DENTIFRICE

Février 2023

By Question des Qi Libres

Série N°13

Bonjour la communauté de Question des Qi Libres! J'espère que vous allez bien et que vous êtes prêt pour aborder le sujet du jour!
Aujourd'hui nous allons apprendre à **fabriquer notre propre dentifrice.**

**Matériel :**

- Un petit pot ;

**Ingrédients :**

• 2 c. à s. d'huile de coco ;
• 2 grosse c. à s. d'argile vert Kaolin (ou blanche) ;
• 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude (bicarbonate alimentaire) à dissoudre dans l'eau tiède pour éviter de rayer les dents;
• Optionnel : 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (goût rafraîchissant).

**Préparation :**

1. Faites fondre l'huile de coco ou laisser le pot à température ambiante ;
2. Dans votre pot, ajoutez et mélangez tous les ingrédients :
   - l'huile,
   - le bicarbonate dissout à l'eau,
   - l'argile,
   - l'huile essentielle.
3. Refermez et stockez.

**Utilisation :**

- Mettez une noix de pâte sur votre brosse à dents
- Brossez-vous les dents comme à votre habitude.

Cette rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu. N'hésitez pas à mon communiquer vos avis.

**Retrouvez cette publication dans un E-book Gratuit sur mon site internet :**

**https://questiondesqilibres.webador.fr**

**Rubrique "Les plans beauté de Chloé"**

BYE!

BYE!

Vous powez retrouver toutes les publications sur:

## Mes réseaux sociaux :

questiondesqilibres

@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :

https://questiondesqilibres.webador.fr

By Question des Qi Libres