

Zahnpasta

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Natron
- 1 EL Birkenzucker (Xylit)
- *(optional)* 10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl für frischen Geschmack

Zubereitung:

1. Birkenzucker und Natron in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
 - Tipp: Für eine besonders feine Konsistenz die Mischung vorher im Mörser oder Mixer mahlen.
2. Kokosöl leicht erwärmen, bis es weich ist, und unter das Pulver rühren, bis eine glatte, pastenartige Masse entsteht.
3. Optional Pfefferminzöl einrühren.
4. In ein sauberes Schraubglas füllen und kühl lagern.
 - Anwendung: Mit einem sauberen Spatel eine kleine Menge entnehmen und wie normale Zahnpasta verwenden.

Shampoo aus Roggenmehl

Zutaten:

- 3–5 EL Roggenmehl (Type 1150 oder feiner)
- Lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Roggenmehl in eine kleine Schüssel geben.
 2. Nach und nach lauwarmes Wasser hinzufügen, dabei ständig rühren, bis eine glatte, gelartige Masse entsteht.
 3. Direkt ins nasse Haar und auf die Kopfhaut einmassieren, kurz einwirken lassen und gründlich ausspülen.
 - Tipp: Roggenmehl reinigt sanft, ohne die Kopfhaut auszutrocknen, und ist ideal für empfindliche Haut.
-

Deo-Creme

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Natron
- 1 EL Maisstärke (oder Pfeilwurzelstärke)

Zubereitung:

1. Kokosöl in einer kleinen Schüssel weich rühren oder bei Bedarf vorsichtig im Wasserbad schmelzen.
2. Natron und Maisstärke einrühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
3. In ein kleines Schraubglas füllen und kühl aufbewahren.
 - Anwendung: Eine erbsengroße Menge unter die Achseln auftragen.