



Scopri tutti i nostri consigli e i [rimedi naturali](#) per la salute e l'igiene personale e della casa.

## Collutorio naturale, come farlo in casa. La ricetta per i bambini dai 3 anni

*Ecco gli ingredienti di base: acqua, chiodi di garofano e malva. Conservate in frigorifero per una settimana, e poi utilizzatelo a temperatura ambiente. Non può fare danni, anche se viene bevuto.*



### **COME FARE UN COLLUTORIO NATURALE IN CASA -**

L'igiene orale è fondamentale per i bambini, e bisogna insegnarla da subito, anche per evitare le gengive arrossate. Ma talvolta non riusciamo a garantire ai piccoli una corretta igiene della bocca e l'[alito](#) fresco.

### **COLLUTORIO NATURALE PER BAMBINI -**

Per stimolarla, con un prodotto gradevole, come suggerisce Lucia Cuffaro nel libro *Risparmia 700 euro in 7 giorni* (Edizioni Il filo verde di Arianna), possiamo provare con un collutorio fai da te. È semplicissimo.

## **OCCORRENTE**

- 200 ml di acqua
- 3 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di malva

## **PROCEDIMENTO**

- **Lasciate** in infusione la miscela preparata con gli ingredienti base, in una tazza bollente per una ventina di minuti.
- **Filtrate** il liquido e conservatelo per una settimana in frigorifero, in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.
- **Usatelo** come un normale collutorio, a temperatura ambiente. Se il bambino dovesse ingerire qualche goccia non ci sono problemi: non è dannoso, essendo un semplice infuso di erbe.
- **Potete** darlo ai bambini dai 3 anni in su.