

Comment faire un bain de bouche à l'huile ?



Quand on pense bain de bouche, on ne pense pas nécessairement à l'huile... Et pourtant, cette technique méconnue est vraiment intéressante.

Prendre **une cuillère à soupe** (ou au minimum 1 cuillère à thé) d'huile de tournesol, de sésame, ou de colza **de première pression à froid et bio** (dans tous les magasins bio ou supermarchés).

Faire circuler l'huile partout dans sa bouche, entre les dents, pendant 15 à 20 mn, tout en faisant attention à **ne pas avaler** cette huile.

Si la quantité de liquide en bouche devient trop grande, on peut en cracher un peu.

Après 20 mn, on crache le liquide devenu blanc un peu laiteux, contenant des toxines diverses et des bactéries.

Bien rincer sa bouche puis **se brosser les dents** en ajoutant éventuellement une goutte d'Huile Essentielle de Tea-Tree (*Melaleuca Alternifolia*) à son dentifrice.

Ce traitement est recommandé à jeun, si possible le matin, sinon en dehors des repas.

En cas de problèmes de santé graves et chroniques, commencez par des cures plus courtes, environ 5 à 7 minutes, on pourra ensuite allonger progressivement le temps du bain de bouche.

Le bain de bouche est particulièrement indiqué lors de :

Mauvaise haleine, dents jaunes, inflammation ou saignement des gencives, caries, aphtes, inflammations et pathologies ORL, détox, mauvaise digestion, remontées acides, brûlure d'estomac, sensation de bouche pâteuse, ...

Attention : cette pratique ne remplace pas le brossage des dents

Cette technique peut paraître très contraignante, mais cela vaut vraiment la peine de l'essayer au moins une fois pour en comprendre les bienfaits.

Le bain de bouche à l'huile n'est pas adaptée aux enfants.

Les bains de sel : l'alternative rapide et efficace

Afin de diminuer l'acidité de la bouche et d'assainir la gencive, il existe aussi les bains de bouche au sel.

La recette est toute simple : 1 cuillère à café de sel (guérande, himalaya) dans un verre d'eau à température ambiante.

Faire circuler l'eau salé dans la bouche puis gargariser, le tout durant 1 à 3 minutes.

Pour finir, bien rincer la bouche à l'eau claire.

En cas d'inflammation importante, les bains de bouche à l'eau salée peuvent être utilisés 3 x 3 minutes par jour.

Dans ma pratique de naturopathe, je remarque souvent que les bains de bouche à l'huile ont un impact important sur le système digestif que les bains de sel n'ont pas.

Cependant, au niveau uniquement de la bouche (saignements des gencives, aphtes, plaque,...) les bains de bouche à l'eau salée sont déjà très efficaces.

Cabinet de santé Équilibre

Alimentation, aromathérapie, auriculothérapie, fleurs de Bach, homéopathie, iridologie, phytothérapie

Nathalie Schneider

Naturopathe

Rue du Criblet 4 1700 Fribourg 079 253 87 04

n.schneider@fribourg-naturopathe.ch www.fribourg-naturopathe.ch