

LE BAIN DE BOUCHE A L'HUILE

Cette très ancienne pratique ayurvédique (huile-bouche ou oil pulling ou gandush) est une méthode d'hygiène buccale basée sur un bain de bouche à l'huile. Cette pratique permet de nettoyer dents et gencives en éliminant bactéries, champignons et cellules mortes de notre cavité buccale.

Les bienfaits

Selon de nombreux témoignages non validés scientifiquement, elle permet de détoxifier la bouche (porte d'entrée à de nombreuses bactéries et toxines), rend les dents plus blanches, assainit les gencives et ainsi permet d'augmenter l'immunité et l'énergie. Autres bienfaits rapportés : haleine fraîche, teint uniforme, clarté d'esprit, diminution des maux de têtes et des symptômes allergiques. Cette méthode permet aussi d'activer les enzymes buccales qui filtrent les toxines et de réveiller le métabolisme. Très efficace contre les gencives sensibles et relâchées.

Comment faire ?

Le matin, à jeûn, se rincer la bouche puis y placer 1 c. à soupe d'huile de sésame, de tournesol, d'olive ou de coco (bio, première pression à froid). Faire circuler l'huile dans la bouche pendant 10 à 20 minutes en évitant de se gargariser (ne pas laisser l'huile descendre dans la gorge). L'huile doit passer dans tous les interstices mais ne doit surtout pas être avalée. Cracher la mixture, qui a « tiré » des germes et des bactéries de la bouche, dans la poubelle ou dans les toilettes (au lavabo on risque de bloquer les tuyaux à long terme). Si possible, rincer la bouche à l'eau chaude légèrement salée afin d'éliminer les résidus d'huile, puis se brosser les dents.

Certaines personnes réduisent le temps à 3 minutes en rajoutant à l'huile 1 goutte d'huile essentielle (HE) de menthe ou de tea-tree. Certaines huiles visent certains maux : huile d'olive + HE tea-tree contre la candida et les champignons, huile de coco + HE menthe contre les virus (surtout rhume et mal de gorge).

Le rituel est un peu pénible au début mais on s'habitue vite. Durant cette détox, je le fais pendant ma douche et mes rituels du matin, sans m'en rendre compte !