



# médecine *douce*



par ADELINE LAFFITTE avec SAFIA AMOR

## Ma pharmacie anti-maux de bouche

Aphtes, plaie, herpès... il existe des réponses naturelles et efficaces.

### Soulager les aphtes avec les huiles essentielles

Bénins mais douloureux, les aphtes apparaissent avec le stress, au contact de certains aliments, comme les noix, ou au moment du cycle menstruel. Pour calmer leur tiraillement ? L'huile essentielle de tea tree, aux vertus antibactériennes et immunostimulantes. On en applique 1 goutte pure sur l'aphte avec un Coton-tige 1 fois par jour jusqu'à disparition.

**On complète avec...** un bain de bouche maison à l'argile blanche (1 cuillerée à café dans un grand verre d'eau) 2 ou 3 fois par jour pour rééquilibrer le pH de la bouche souvent altéré (l'aphte étant le révélateur de ce déséquilibre).

on tamponne la plaie avec une compresse imprégnée de bicarbonate de soude (1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à l'action cicatrisante, ou d'une pulvérisation de propolis pure (Extrait de Propolis sans alcool de Ballot-Flurin et Spray Buccal à la Propolis de Fleurance Nature), également cicatrisante.

### Apaiser un bouton de fièvre avec de la camomille

En cas d'herpès labial, on prépare une décoction de camomille, désinfectante et cicatrisante ! Mode d'emploi : laisser infuser 10 minutes une dizaine de têtes de camomille dans une tasse d'eau bouillante, laisser refroidir, puis appliquer la solution sur le bouton avec une compresse stérile plusieurs fois par jour.

**On complète avec...** 1 dose de Vaccinotoximum 15 CH dès que l'on sent les tout premiers picotements, puis, en relais, 5 granules par jour de Rhus toxicodendron 9 CH jusqu'à la guérison. *Merci à France de Coudenhove, pharmacienne-consultante et formatrice en aromathérapie, phytothérapie et Fleurs de Bach, auteure de « Médecines naturelles, guide et conseils pratiques au fil des quatre saisons », éd. Stéphane Bachelés 12,50 €.*

### Guérir les petites plaies avec l'homéopathie

Coupure récidivante à l'intérieur de la joue, brûlure de la langue... Pour lutter contre l'inflammation, on prend du Monilia albicans 7 CH, à raison de 5 granules 4 fois par jour jusqu'à disparition des bobos.

**On complète avec...** un bain de bouche d'eau florale de camomille (en magasins bio) qui assainit et cicatrise les muqueuses. Variante :

### PEUT-ON SUCRER SES TISANES ?

Sans problème ! Les vertus de l'infusion ne seront en aucun cas altérées. Ainsi, si on n'aime pas le goût d'une plante en particulier, il n'y a aucune contre-indication à la sucrer. Toutefois, il vaut mieux éviter le sucre blanc au profit d'une cuillerée de miel (aux vertus antiseptiques et antibiotiques) ou, si l'on boit plutôt des tisanes minceur, opter pour de la stévia, un édulcorant naturel récemment autorisé en France.

**Pour en savoir plus :** « Tisanes & infusions au quotidien », La bibliothèque naturelle du Dr Henry Puget, avec Régine Teyssot, éd. Minerva, 19,90 €.



on le VEUT

### LE STICK ANTI-FRINGALES

Sur le principe

des bâtonnets inhalateurs pour déboucher le nez, celui-ci contient un mélange d'huiles essentielles (giroflor, camomille, cannelle, bergamote et mandarine) agissant sur les récepteurs de la satiété. Il leurre le cerveau en lui faisant croire qu'on vient de manger... Utile quand on est sujette au grignotage. *Inhaleur coupe-faim PuresSENTIEL, 5 ml, 9 €.* En pharmacies et parapharmacies.

