

Rappel d'une méthode pratiquée à un certain moment ...

Bain de bouche à l'huile végétale.

Une méthode simple de santé

Source : Michel DOGNA

Voici une pratique ancestrale inspirée de l'ayurvéda, qui assainit radicalement la sphère buccale et agit également par voie réflexe sur l'ensemble de l'organisme. **Problèmes bucco-dentaires et gingivites, haleine, dents jaunies, mais aussi régulation douce des problèmes digestifs, tonus et équilibre immunitaire...** c'est probablement l'une des méthodes les plus simples mises à l'épreuve du temps pour assurer ou récupérer la meilleure santé possible et même augmenter la longévité.

Cette pratique quotidienne du bain de bouche à l'huile, inspirée d'une ancestrale pratique ayurvédique, est capable de débarrasser l'organisme non seulement des bactéries pathogènes, mais aussi de leurs déchets. Les muqueuses buccales étant désintoxiquées, elles deviennent **plus résistantes à la plupart des agents pathogènes, et on constate un assainissement général de la sphère buccale (gencives, haleine, dents).**

Mais ce geste santé quotidien agit aussi par voie réflexe sur l'ensemble de l'organisme. En effet, la langue, les dents, le palais, et l'ensemble des muqueuses de la bouche sont dotés d'un réseau nerveux extrêmement dense en liaison informatique directe avec pratiquement tous les organes et fonctions organiques du corps. C'est pour cette raison qu'on constate souvent, après une pratique régulière du bain de bouche à l'huile, **des bénéfices de santé bien plus larges** que la simple sphère buccale.

La macrobiotique, qui préconise une mastication prolongée, conseille de « manger » les liquides et de « boire » les aliments afin de mieux assimiler leurs composants énergétiques. Ceci signifie qu'à l'instar des muqueuses intestinales, **les muqueuses buccales offrent à la fois une fonction exutoire et une fonction d'assimilation.**

La plupart des maladies ont leur origine dans l'accumulation de toxines. Tout ce dont le corps ne peut pas se débarrasser se stocke dans les tissus graisseux et conjonctifs, et plus tard dans les muscles, tendons et articulations. Ces « poubelles » discrètes qui ne trouvent pas la sortie sont un grand handicap pour la santé, qui peut s'exprimer par des **désordres digestifs**, de l'intolérance à certains aliments, une **baisse immunitaire et une diminution de la vitalité.**

LES PROPRIÉTÉS MÉCONNUES DE LA SALIVE

Il ne faut pas oublier le rôle primordial de la salive, que nous sécrétons en moyenne à raison d'un litre par jour. Rappelons au passage que le sens du goût ne peut pas fonctionner en l'absence de salive. Mais ce qui est le plus important, ce sont ses incroyables propriétés – quand on sait l'utiliser judicieusement.

- **Elle prédigère les aliments, en particulier les amidons (glucides)** en phase alcaline avant le passage en phase acide dans l'estomac – d'où l'intérêt du temps de mastication pour une bonne digestion. En macrobiotique, on enseigne aux mamans qui ont un enfant leucémique de prémâcher les aliments de son enfant avant de les lui donner, un peu à la manière des oiseaux. C'est qu'en fait la salive du petit malade, dans cette philosophie de la santé, ne vaut plus rien et que la nourriture ne peut plus lui profiter.

- **Elle envoie des messages qualitatifs et quantitatifs à l'hypothalamus** sur les aliments qui passent via les papilles gustatives. L'hypothalamus prévient l'estomac pour qu'il se prépare à recevoir le type d'aliment détecté, puis il évalue l'apport calorique et envoie le signal de satiété approprié. La preuve : une expérience remarquable a été effectuée sur un enfant qui, après avoir avalé de la soude caustique, n'avait plus d'œsophage. Étant nourri par sonde gastrique et ayant eu une trachéotomie, on lui avait installé un sachet de réception des aliments au trou de la trachée pour qu'il puisse retrouver le plaisir de manger. Et on lui donna à manger de la crème au chocolat autant qu'il en voulait ; il se régala et à un moment donné il cala, un peu écoeuré ; ce feed-back ne pouvait venir de son estomac (qui n'avait pas reçu d'alimentation) mais bien de sa chaîne : salive - papilles de la langue - hypothalamus.

- **Elle a un pouvoir antipoison** (à condition de lui laisser le temps d'agir en bouche). Voici une expérience (un peu kamikaze, donc à ne pas essayer chez vous) qui a été pratiquée il y a longtemps en Afrique : on a fait consommer à des enfants des racines d'une plante qui rend très malade ; mais on leur a demandé de ne pas les avaler avant 10 minutes de mastication et de salivation. Aucun trouble ne s'en est suivi ! En cause probablement derrière cette expérience étonnante, le pouvoir enzymatique de la salive (sa capacité à altérer certaines molécules) ainsi qu'antibactérien.

- **Elle peut servir de base homéopathique à la place de l'urine pour effectuer des préparations d'auto-isothérapie** – ceci est particulièrement pratique lorsqu'on veut soigner des animaux ; il suffit d'introduire un ou plusieurs cotons-tiges dans la bouche et les tremper ensuite dans un peu d'eau distillée ou osmosée avant de procéder aux dilutions.

- **Elle est une puissante porteuse de la forme pensée de l'instant.** Elle peut être guérisseuse lorsqu'elle est chargée d'amour – les mères ont instinctivement envie de lécher les bobos de leur petit (tous les mammifères font cela) – j'appelle cela la « léchouille-thérapie ». Elle peut être énergétiquement empoisonnée quand elle est chargée de haine. Cracher à la face de quelqu'un peut être, de ce point de vue, carrément assasin.

BAIN DE BOUCHE À L'HUILE : MODE D'EMPLOI

Le meilleur moment pour ce bain de bouche est **le matin au réveil**, car durant la nuit des bactéries, des toxines et des agents pathogènes se sont accumulés dans la bouche. Si toutes les huiles végétales ont leurs spécificités et intérêts santé, **pour le bain de bouche, les huiles de coco et de sésame donnent les meilleurs résultats.**

1. **Gargarisez-vous la bouche tout d'abord pendant 30 secondes** avec de l'eau chaude.
2. **Prenez ensuite une cuillère à soupe d'huile citée bio naturelle, et gargarisez-vous pendant 3 à 5 minutes.** Et aspirez l'huile vigoureusement à travers les interstices des dents. Ceux qui ont de la patience et du temps peuvent augmenter le temps à 10 minutes. Pendant ce temps-là vous pouvez prendre une douche (sans chanter) ou vous habiller, etc. Évitez toutefois d'avaler l'huile, car vous comprenez qu'elle commence à se charger de toxines.
3. **Ensuite, recrachez l'huile** dans un petit sachet que vous jetez dans une poubelle, car à la longue l'huile pourrait boucher votre lavabo. Dans la composition du liquide recraché se trouvent de grandes quantités de déchets toxiques et de microbes. L'huile prend alors une apparence blanche et laiteuse. Si le liquide craché est jaune, c'est que le processus de rinçage était trop court !
4. **Ensuite, rincez-vous la bouche avec de l'eau chaude et brossez-vous les dents** comme d'habitude.

DES RÉSULTATS ÉTONNANTS

Il faut pratiquer cette méthode **sur une certaine période de temps** pour sentir réellement les effets positifs, ce qui est normal. Les premiers effets visibles sont :

- **La fixation des dents déchaussées,**
- **L'assainissement des gencives sanguinolentes,**
- **La suppression de la mauvaise haleine,**
- **Le blanchiment des dents jaunies.**

Cet effet de nettoyage conduit à d'autres bénéfiques, car la santé de la flore buccale est directement liée à la santé de la flore intestinale :

- **Moins de problèmes d'estomac et d'intestins,**
- **Moins de maux de tête,**
- **Moins de fatigue,**
- **Moins de douleurs articulaires,**
- **Moins de rhumes et d'infections grippales.**

Ne vous étonnez pas d'une aggravation momentanée de l'état de santé au départ – c'est le signe que la maladie disparaît, que l'organisme se réveille et reprend des forces. Les effets anti-inflammatoires sur les gencives ont été prouvés scientifiquement, notamment à la clinique dentaire de Kiel.

NOTA POUR LES PURISTES

L'huile de coco ou de sésame dépose sur les dents un film gras qui **protège contre l'adhérence des sucres**. Donc l'idéal serait de **précéder les repas d'un rapide bain de bouche** ou un badigeon à l'huile de coco ou de sésame. Le pouvoir cariogène (caries) des aliments absorbés s'en trouverait considérablement réduit.

Michel Dogna