



**UNE RECETTE
NATURELLE DE BAIN
DE BOUCHE
ANTIINFLAMMATOIRE
FAITE MAISON.**



Préparation pour bain de bouche anti-inflammatoire

Après le passage du fil dentaire et le brossage dentaire :

Dans une cuillère à café d'huile de noix de coco ajouter 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle (*eugenia caryophyllata*)

- 1 pincée de poudre de Gencix www.gencix.fr
- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) ou de Saro
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale (*lavendula angustifolia*)
- 1 goutte d'huile essentielle de tea tree (*melaleuca alternifolia*)
- 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle (*eugenia caryophyllata*)
- 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble (*Laurus Nobilis*)

Mettre le tout en bouche et faire ce que la médecine ayurvédique appelle le « oil pulling », c'est-à-dire que ce mélange est gardé en bouche et pulsé entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn.

Recracher ce mélange dans un mouchoir en papier qui ira à la poubelle afin de ne pas boucher les canalisations de votre lavabo. Ne pas se rincer la bouche.

Traitement à faire tous les soirs après le brossage pendant 3 semaines, au moment du coucher.