



METHODE BAIN DE BOUCHE A L'HUILE

METHODE HUILE - BOUCHE ou BAIN DE BOUCHE A L'HUILE

Qui n'a pas souffert de gingivite au cours de sa vie ?

Prévenir et traiter les infections buccodentaires est un facteur important de protection contre nombre de maladies plus sérieuses notamment cardio-vasculaires.

(Lire article Boisvert : « les dents c'est la santé » 22 janvier 2009).

L'hygiène buccale est donc primordiale dès le plus jeune âge par des gestes simples mais stricts : brossages quotidiens soigneux – nettoyage de la langue et bains de bouche OUI mais à l'huile.

Le bain de bouche à l'huile (Gandush) est une hygiène buccale très simple et très ancienne.

Il a également de nombreux effets bénéfiques sur la santé en général.

Toutes les anciennes traditions médicales sont d'accord sur le fait qu'il vaut mieux prévenir que guérir. En Ayurveda le « Gandush » joue un rôle très important. Il est non seulement pratiqué en Inde depuis très longtemps mais aussi dans d'autres cultures. Il n'est pas seulement précieux pour la bouche et les dents, mais aussi pour l'ensemble du corps.

En médecine naturelle il est dit que le bain de bouche à l'huile désintoxique le corps tout entier par l'entremise des muqueuses buccales et cela de multiples façons.

La cavité buccale abrite l'un des écosystèmes bactériens les plus complexes de l'organisme : 1millilitre de salive contient environ 750 millions de bactéries ! Par l'entremise des muqueuses buccales, ce bain de bouche a pour effet d'éliminer les toxines qui colonisent la bouche et par conséquent de purifier l'organisme, de renforcer les os de la mâchoire, le tissu de soutien des dents et ainsi d'éviter ou de ralentir leur déchaussement, de prévenir la plaque dentaire et le tartre, de blanchir les dents, de soulager les sinusites et certaines céphalées etc.... Le bain de bouche a non seulement des effets positifs sur le corps mais également sur l'esprit et l'âme.

De nombreuses 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 conjonctif et plus tard aussi dans les muscles, les tendons et les articulations.

Cette «poubelle» représente un grand risque pour la santé. Elle peut commencer à déjà s'exprimer par des gingivites (9 français sur 10 tous âges confondus – enquête ICSII) et est à la source d'une déficience du système immunitaire et une diminution de la vitalité.

Dans la Charaka-Samhita il est dit: «Les bains de bouche à l'huile renforcent les os de la mâchoire et la voix - épanouissent le visage - donnent davantage de goût aux aliments etc... Les dents n'obtiennent pas de caries et sont enracinées solidement. Il n'y a ni douleurs dentaires ni sensibilité, les dents peuvent mâcher les nourritures les plus dures.»

Améliorer la santé du corps et le guérir en prolongeant sa longévité serait donc possibles avec l'exercice "Huile-Bouche"

HISTORIQUE ET EXPERIENCES

Le Dr F. Karach, l'un des participants au Congrès de l'Académie des Sciences d'Union Soviétique, du groupe ukrainien des oncologues et bactériologues, a fait part, lors de ce congrès, qu'il a été étudié en Ukraine une méthode simple de guérison du corps humain au moyen d'huile de carthame, tournesol ou à défaut d'arachide. Il a expliqué que l'intérêt de cette thérapie réside principalement dans le fait qu'elle est aisée, naturelle, bon marché et efficace.

Il a été constaté que des populations d'Ukraine prennent quotidiennement dans la bouche de l'huile et la mélangent avec la salive, en malaxant le tout pendant 15 à 20 minutes puis la rejettent. La suite du traitement se ferait naturellement par l'organisme. Cette

méthode serait très ancienne et source de santé et longévité. Ce genre de traitement et d'hygiène soignerait le corps humain en entier et aurait en même temps un effet préventif sur la maladie en général. Avec cette méthode, il serait alors possible de guérir tous les organes. La microflore ne serait pas détruite et l'organisme serait protégé. Ceci aurait en plus des conséquences positives sur la durée de vie. En utilisant ce système d'hygiène, on pense qu'il serait possible de vivre beaucoup plus longtemps (L'espérance de vie deviendrait supérieure à 120 ans voire supérieure à 140 ans selon le Dr F. Karach).

LA METHODE HUILE-BOUCHE

Les huiles choisies doivent être de culture biologique et pressées à froid de façon à ce qu'elles conservent leurs précieux ingrédients.

L'huile de sésame a des propriétés intéressantes avec des effets antibactériens, antiviraux et fongicides. Elle débarrasse non seulement les muqueuses buccales des bactéries nuisibles mais aussi de leurs déchets en n'imposant pas de gargarismes trop longs (10 minutes suffisent). L'huile de sésame contient une bonne combinaison d'acides gras, excellents pour la santé, ainsi que beaucoup de substances minérales, d'oligo-éléments et de lécithine. Elle joue un rôle important durant les traitements ayurvédiques, car elle renforce les fonctions cardiaques, a un effet positif sur le cholestérol, renforce les os et les dents, est idéale en cas de peau sèche et pellicules.

D'autres huiles comme les huiles biologiques de carthame, de tournesol, d'olive ou même de coco sont également adaptées en nécessitant un temps un peu plus long en bouche par rapport à l'huile de sésame. Les effets anti-inflammatoires des huiles sur les gencives ont été prouvés scientifiquement à la clinique dentaire de Kiel.

(Source: Thomas Zahorsky, Dentiste)

Le traitement à l'huile doit être effectué de préférence le matin au réveil. Il est aussi conseillé de faire un nettoyage de la langue à jeun et cela même sans pratiquer l'exercice Huile-Bouche. En raclant la langue le matin on retire une couche de matière qui s'y est déposée durant la nuit qui sera ingérée de nouveau si elle n'est pas retirée par le raclage.

- En premier, il est conseillé de se gargariser la bouche pendant 1 minute avec de l'eau chaude.

- **Ensuite mettre dans la bouche 1 cuillère à soupe ou au minimum 1 cuillère à café d'huile végétale biologique et pressée à froid.**
- **Mélanger l'huile avec la salive dans la bouche fermée pendant environ 10 à 20 minutes (selon l'huile choisie) et la « mâcher » en la faisant passer entre les interstices dentaires.**
- **Veiller à ne pas avaler le mélange huile-salive. (pas de souci pour quelques gouttes avalées)**
- **Pour un long gargarisme il est conseillé de changer l'huile et de reprendre de l'huile fraîche car celle-ci accumule les toxines des muqueuses qui pourraient alors se rediffuser.**
- **Ensuite cracher l'huile (plutôt sur un papier absorbant à jeter ensuite à la poubelle)**
- **Au final, rincer soigneusement la bouche avec de l'eau chaude.**

En présence d'abcès dentaire, il est possible par exemple d'ajouter 1 goutte d'HE de Tea-tree à l'eau de rinçage.

Mise en garde

En présence de problèmes de santé graves et chroniques, commencer par une durée de 5 à 7 minutes pour l'augmenter progressivement, cela en fonction des réactions.

Dans la composition du liquide recraché se trouvent de grandes quantités de bactéries, des agents pathogènes divers et des substances nuisibles. Lorsque l'on met une goutte de ce liquide sous un microscope (agrandissement 600 fois) on trouve des filaments en mouvement prouvant que les microbes sont là dans leur premier stade de développement.

Remarque : Afin d'accélérer le processus de guérison, le traitement peut être renouvelé plusieurs fois dans la journée, mais toujours avec l'estomac vide, donc avant les repas.

Quant à savoir combien de fois on devrait faire ce traitement à l'huile dans la journée, c'est au patient de répondre d'après son processus de guérison et selon comment il se sent en relation avec son état de santé du moment. Trois fois au maximum et une fois au minimum.

DES RESULTATS SURPRENANTS

Si cette thérapie laisse une impression d'incrédulité au vu de son extrême simplicité, il est aussi facile de la tester personnellement et chacun pourra alors faire ses propres constats.

Cette méthode de traitement saine biologique peut atteindre avec succès les buts de guérison. On arriverait ainsi à soigner des maladies voire à les guérir totalement, même celles que la chirurgie ou les médicaments n'ont pu soigner. Avec la méthode Huile-Bouche on pourrait guérir aussi bien les maux de tête, bronchites, maux de dents, thromboses, maladies du sang chroniques, arthrose, paralysie, eczéma, douleurs stomacales et intestinales, maladies cardiaques et rénales, encéphalites et les maladies spécifiques aux femmes, maladies de la peau, etc....L'une des actions frappantes de ce traitement est la fixation des dents un peu déchaussées, l'assainissement des gencives sanguinolentes et un évident blanchiment des dents. En utilisant cette méthode de soins et d'hygiène au quotidien, on éviterait donc des maladies importantes, telles que les maladies du sang chroniques, de l'estomac, des poumons, du foie, des nerfs en s'avérant également une aide indéniable contre l'insomnie. Des maladies graves auraient été soignées très rapidement, soit en l'espace de deux à quatre jours. Les maladies chroniques pourraient exiger plus de temps pour être soignées, parfois jusqu'à une année d'exercice quotidien.

Toutefois des améliorations réjouissantes sont toujours constatées :

Il a été rapporté qu'une personne aurait guéri d'une maladie chronique dont elle souffrait depuis quinze ans. Et aussi que d'importants problèmes d'arthrose avec d'indispensables séjours au lit auraient été éliminés après déjà trois jours d'exercice.

S'il arrive de formuler des doutes lorsque le traitement présente une aggravation apparente et momentanée du "sentiment de malaise", il faut savoir que ceci est normal puisque l'organisme se réveille de sa torpeur. Ce phénomène est souvent constaté chez des patients en voie de guérison et ayant souffert par le passé de plusieurs maladies différentes. Ces manifestations peuvent apparaître les premiers jours de l'exercice Huile-Bouche comme également par la suite car les vieilles maladies ou leurs séquelles résiduelles resurgiraient pour ensuite disparaître définitivement.

Il n'y aurait à priori aucune raison sérieuse d'interrompre le

traitement même si une élévation de la température devait apparaître. Au contraire, il serait plutôt conseillé de continuer ce traitement une fois par jour jusqu'au bout des 12 mois sans interruption.

Si, pour diverses raisons, le traitement devait être stoppé en cours de route, il est néanmoins possible que la guérison se réalise en poursuivant ultérieurement le malaxage de l'huile dans la bouche.

Il y a lieu d'insister sur le fait qu'une aggravation momentanée de l'état de santé est le signe que la maladie ressort pour « disparaître » et que l'organisme se réveille et reprend des forces.

L'idéal étant toutefois d'utiliser ce traitement sous forme préventive et d'hygiène, sa vie durant, sans limite d'âge. Plus vite l'exercice Huile-Bouche est commencé, plus la longévité et la santé seront meilleures.

On considère que 98 % des atomes du corps sont remplacés une fois par an.

Selon le Dr Deepak Chopra, on change constamment de corps :

L'épiderme se renouvelle 1 fois par mois

L'eau du corps - soit environ 2/3 du poids - en 20 jours

La muqueuse gastrique tous les 5 jours

Un foie nouveau est fabriqué toutes les 6 semaines

L'ADN au niveau des atomes change tous les 2 mois

L'organisme est composé de 32 milliards de cellules vivantes et organisées qui écoutent nos discours intérieurs.

CONCLUSION

Le corps physique est le résultat évolutif de nombreux concepts, idées, croyances et habitudes - alimentaires particulièrement... Des « comportements » destructeurs pourraient donc être modifiés à tout moment par chaque être humain....

De nombreux écrits relatent qu'une alimentation saine mais d'abord

dépourvue de SUCRE préserverait les dents et l'organisme tout entier.

Etant donné que ce fameux SUCRE règnerait en tête (et en traître) des « GROS POISONS QUOTIDIENS » pour l'Homme, il serait alors judicieux de l'éviter très vite et de tenter de réparer les dégâts occasionnés sur les dents et l'organisme tout entier par la méthode Huile-Bouche.

Encore un petit détail important:

Si l'on choisit d'adopter l'hygiène buccale à l'huile, il ne faudra pas gâcher les « bénéfiques santé » de cette dernière en utilisant un dentifrice du commerce truffé de produits néfastes (attention aussi à ceux vendus en pharmacie....)!

Si l'on ne souhaite pas fabriquer soi-même une pâte naturelle, la marque danoise URTEKRAM a mis au point des dentifrices simplement naturels et sans alcool.

<http://beaute.shopalike.fr/urtekram-soins-dentaires-dentifrice/>

Bien amicalement !

Nadou MODOUX

Conseils Alimentaires Santé – Nutri-Détoxicologie

Source partielle : http://www.dentenerg.ch/huile_bouche.php

Je connaissais ce principe depuis longtemps de même que tous ses bienfaits, mais j'avoues que je ne l'ai jamais testé, mais je vais le faire. La bouche c'est la porte d'entrée, il est très important qu'elle soit saine et surtout qu'elle ne propage pas des toxines à toutes les autres parties du corps. Merci à Nadou, article très intéressant.

Boisvert