



Lettre de septembre 2015 : Mets de l'huile !

Mettre une bouteille d'huile près de son tube de dentifrice et de ses produits de toilette ?

Non, ce n'est pas prendre la salle de bain pour une cuisine mais bien l'associer à un rituel d'hygiène de quelques minutes quotidiennes pour des effets de longue durée.

Gandush ou tirage à l'huile est un rituel utilisé en Inde depuis des siècles, puis en Europe de l'Est et popularisé en 1990 par l'oncologue ukrainien F. Karach.

Il s'agit d'un bain de bouche préventif et curatif : méthode facile naturelle bon marché et efficace qui ne détruit pas la microflore buccale.

Trois fois rien pour en faire un maximum.

C'est la nuit que les bactéries et toxines sont accumulées dans la bouche. Pas besoin d'avoir inventé la poudre pour mettre un lien entre l'aspect et l'odeur de notre cavité buccale avec notre hygiène de vie.

L'huile aspirée, tirée, poussée, malaxée va avoir un effet de pompage et détoxifier la bouche.

Cette petite gymnastique grimaçante et tonique, car il ne faut pas hésiter à y mettre une certaine énergie en diffusant un léger bruit de bouillon, a pour effet de venir stimuler, renforcer les muqueuses mais aussi les muscles du visage (effet antirides paraît-il) et d'adoucir la voix.



Le léger film gras déposé sur les dents empêchera les sucres d'attaquer l'émail. Une excuse pour se laisser aller sur quelques douceurs. La bouche fait partie de notre appareil digestif et les effets du bain de bouche auront une action de plus en plus profonde selon notre ténacité à respecter ce rituel quotidien.

En effet, la pratique régulière permettra l'assainissement de toutes les tuyauteries du tube digestif, des intestins mais aussi, en rapport direct avec l'inflammation des muqueuses, nettoyages des tissus graisseux et conjonctifs, des muscles, des tendons et des articulations qui font figure de poubelles.

Comment ça marche ?

Le matin à jeun :

- Mettre en bouche une cuillère à soupe d'huile
- Tirer, pousser, malaxer, aspirer à travers les interstices des dents laisser glisser, c'est gluant, c'est doux ... et n'hésitez pas à faire du bruit, idéalement pendant ... 15 minutes !

Profiter de ce temps pour intégrer à ce rituel une autre activité : lire le journal, répondre à votre courrier, préparer votre petit-déjeuner, prendre votre douche...

Ne pas avaler d'huile ni de salive (un ml de salive contient 750 millions de bactéries).

- Cracher cette mayonnaise dans une petite poubelle ou dans votre jardin (car l'huile contient énormément de toxines et a tendance à boucher les canalisations).
- Rincer la bouche à l'eau tiède puis râper la langue à l'aide d'un gratte langue, si possible en métal noble (cuivre par exemple)



Ce bain de bouche ne remplace pas le brossage des dents, mais veillez à ne pas tout gâcher et utilisez un dentifrice neutre et biologique.

Quelle huile ?

Biologique de première pression à froid et celle de sésame de préférence : antibactérienne, antifongique, antivirale, mais vous pouvez opter selon votre goût pour de l'olive ou de tournesol.

Cette technique enseignée par Sri Sri Sri Satchitananda yogi et conservée dans les notes de Marie Foucher-Bénédict permet en la pratiquant une à trois fois par jour (toujours avant un repas) d'améliorer :

- en 15 jours des problèmes respiratoires
- en 20 jours des problèmes musculaires
- en 45 jours des douleurs dues au phlegme(kapha), la bouche, le coryza, le catarrhe respiratoire
- en un mois pour les genoux, les dents, les gaz.

- en trois mois pour les gencives , l'asthme, les yeux
- en six mois pour les troubles urinaires et dermatologiques
- en neuf mois pour le cœur.

Attention : toutefois cette pratique ne se substitue pas à un traitement médical

Dans la Caraka Samhita est écrit : « ...celui qui est habitué à de tels gargarismes n'a jamais la bouche sèche, ses lèvres ne se fendillent jamais, ses dents n'auront jamais de caries et seront profondément enracinées, il n'aura ni mal aux dents, ni sensation désagréable en mangeant des nourritures amères, il pourra mâcher même les nourritures les plus dures... »

Pourquoi alors résister à ce petit sacrifice de 15 mn de sommeil quotidien qui offre de tels bénéfices de santé pour croquer la vie à pleines dents ! Il nous incombe pour cela un peu de persévérance et de motivation.

L'essayer c'est l'adopter !

Référence : Walter Thirak Ruta Scuola yoga Pramiti