



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

MYCOSE BUCCALE

Fiche pratique Solutions naturelles

En cas de mycose buccale, il conviendra de traiter la candidose digestive sous-jacente.

Nous pouvons proposer des solutions naturelles pour traiter localement également.

Lavage mécanique : pendant 3 semaines :

- **Gratte-langue (en pharmacie) :** gratter la langue matin et soir

Assainissement antifongique :

Pratiquer en alternance 2 des solutions décrites ci-après pendant 3 semaines :

- **Bain de bouche à l'huile de coco et aux huiles essentielles (oil pulling) :**
 - 1 c. à soupe d'huile de coco biologique (la faire fondre en plaçant le bocal en verre dans un récipient d'eau chaude 5 minutes)
 - 2 gouttes d'Huile Essentielle de Tea Tree ou 5 gouttes d'EPP (extrait de pépins de pamplemousse)
 - Garder 2 minutes dans la bouche en bain de bouche (on fait bouger le liquide dans la bouche en le pulsant) puis recracher
- **Bain de bouche au bicarbonate de soude et huile essentielle :**
 - 1/2 c. à soupe d'huile de bicarbonate de soude alimentaire à mélanger dans un peu d'eau
 - 2 gouttes d'Huile Essentielle d'Origan compact ou 5 gouttes d'EPP (extrait de pépins de pamplemousse)
 - Garder 2 minutes dans la bouche en bain de bouche (on fait bouger le liquide dans la bouche en le pulsant) puis recracher
- **Bain de bouche à l'argent colloïdal :**
 - 1 c. à café d'argent colloïdal
 - Garder 2 minutes dans la bouche en bain de bouche (on fait bouger le liquide dans la bouche en le pulsant) puis recracher
- **Bain de bouche à l'Aloe Vera :**
 - 1 c. à soupe d'Aloe Vera
 - Garder 2 minutes dans la bouche en bain de bouche (on fait bouger le liquide dans la bouche en le pulsant) puis recracher