



BAIN DE BOUCHE CONTRE LES APHTES

Les tisanes

Ingrédients :

- Racine de renouée bistorte
- Fleurs de camomille noble (camomille romaine)
- Fleurs de calandula

Préparation pour 2 tasses (400 ml d'eau) :

- Mettre une cuillère à café de racine de renouée bistorte dans l'eau froide
- Porter l'eau à ébullition puis laisser bouillir deux à trois minutes
- Couper le feu
- Rajouter une cuillère à café de camomille noble et une autre de fleurs de calandula
- Couvrir et laisser infuser 10 minutes
- Filtrer

Utilisation :

Prendre trois à quatre bains de bouche par jour, d'une à deux minutes chacun, jusqu'à disparition des aphtes.

Autres plantes utiles :

L'écorce de chêne peut remplacer la bistorte, et la camomille allemande peut remplacer la camomille noble.

La renouée bistorte



Bistorta officinalis

La renouée bistorte est une plante de la famille des Polygonacées, commune en montagne mais plus rare en plaine, reconnaissable notamment à ses inflorescences roses en épis.

Surnommée langue de bœuf, ou faux épinard (ses feuilles peuvent être consommées, surtout quand elles sont jeunes et pas encore trop amères), la bistorte possède des propriétés anti-inflammatoires.

Sa richesse en tanins permet de resserrer les tissus de la peau, et s'avère également utile pour lutter contre les diarrhées.