|  |  |
| --- | --- |
|  | Recettes de décoction |
|  |  |
|  | **Recette de la décoction de sauge :** |
|  |  |
|  | **Utilisation :**   * Elle est d’une exceptionnelle efficacité en **gargarismes** répétés (et chauds) contre les maux de gorge et angines. En bain de bouche, elle guérit les diverses ulcérations ou inflammations de la bouche (aphte, gencives irritées, abcès dentaire…) |
|  |  |
|  | **Ingrédients :**   * 15 grammes de feuilles de sauge fraîche * 1 l d’eau |
|  |  |
|  | **Préparation :**   * Mettre l’eau et les feuilles de sauge dans une casserole. Faire bouillir 5 min. au moins et laisser infuser autant. |
|  |  |
|  | **Recette de décoction de la camomille :** |
|  |  |
|  | **Utilisation :**   * Pour avoir de beaux reflets blonds dans les cheveux * Pour calmer également les irritations du cuir chevelu, attention toutefois au risque allergique, ne pas utiliser si vous souffrez d’allergie à cette plante |
|  |  |
|  | **Ingrédients :**  Pour faire une décoction de camomille, utilisez :   * 100 g de fleurs séchées de camomille vraie * Environ 1 l d’eau * 1 demi-citron |
|  |  |
|  | **Préparation :**   * Chauffer l’eau et les fleurs séchées de camomille vraie à ébullition puis maintenir ce mélange à ébullition pendant 20 min (principe de la décoction) * Ajouter le jus d’un demi-citron * Filtrer le mélange |
|  |  |
|  | **Posologie :**  Appliquer ce mélange après un shampoing, laisser agir un moment, ne pas rincer les cheveux. Laisser sécher les cheveux au soleil pour augmenter encore l’effet de blondeur. |
|  |  |
|  | **Remarque :** vous pouvez également remplacer la décoction de camomille par une tisane de camomille vraie si vous êtes pressé, cette dernière risque néanmoins d’être un peu moins efficace. |