|  |  |
| --- | --- |
|  | 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. |