

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.