

# TRAITER LES APHTES



Un aphte est une ulcération sur les muqueuses de la bouche. En général, il disparaît en quelques jours. L'aphte est souvent douloureux au toucher ou lorsque l'on mange acide ou salé. Il peut se localiser sur une joue, la langue ou sur les gencives. On trouve dans la bouche de nombreuses terminaisons nerveuses, ce qui explique que l'aphte est souvent douloureux.

Les aphtes peuvent intervenir en cas de fatigue importante, de stress, etc.

Eviter les noix, le gruyère. Laver les fruits et bien entendu, se laver les mains avant d'appliquer ces soins en phytothérapie.

## Traitement en phytothérapie :

Le plus simple est d'appliquer une goutte de Laurier Noble directement sur l'aphte 2 à 3 fois dans la journée. Masser légèrement.

Le traitement le plus complet, si vous disposez d'huile végétale (HV) et d'autres huiles essentielles (HE), consiste à se préparer un mélange basé sur 1 goutte d'HE de girofle, 1 goutte d'HE de Laurier Noble, 1 goutte de l'HE de Cajeput et 3 gouttes d'HV de Calendula. Trois ou quatre applications par jour sur les aphtes, pendant 3 jours environ.

Il est possible d'ajouter un bain de bouche composé de 1 goutte d'HE de girofle, 1 goutte d'HE de Laurier Noble, 1 goutte d'HE de Lavande Aspic, 3 gouttes de Disper (complexe émulsionnant naturel pour disperser les huiles essentielles dans l'eau), le tout dans un demi-verre d'eau chaude. Prendre ce bain de bouche 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours.

Attention, ne pas appliquer ce type de traitement chez une femme enceinte et qui allaite.

## Traitement en homéopathie :

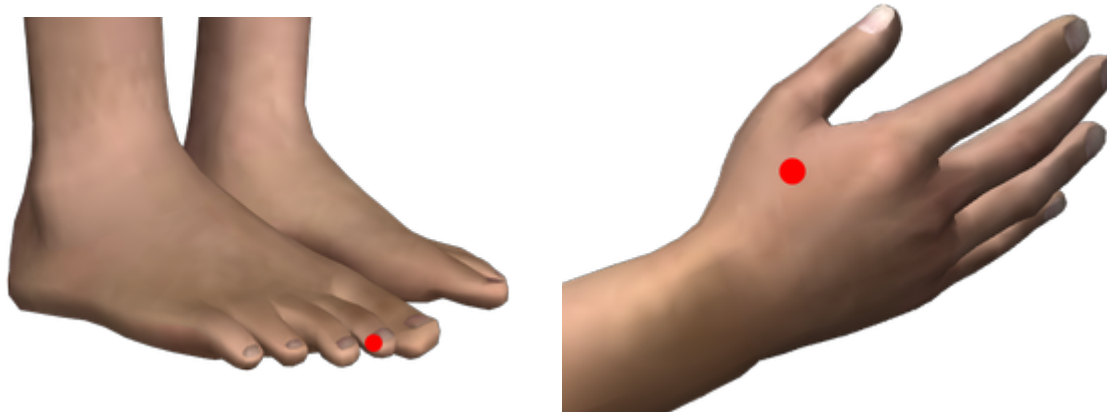
Aphte un peu fissuré, voire saigne légèrement, sensible au chaud et au froid, douloureux	Borax 5 CH associé à Nitricum acidum 5 CH	2 granules 3 fois par jour de chaque
Aphte blanc classique, douloureux, situé à l'intérieur des joues	Borax 5 CH	2 granules 3 fois par jour
Aphte blanc, langue blanchâtre, salive importante, mauvaise haleine	Mercurius solubilis 5 CH	2 granules 3 fois par jour
Aphtes douloureux la nuit, bouche rouge foncée	Lachesis 5 CH si la surface est très localisée ou 7 CH si la surface est plus étendue	2 granules 3 fois par jour dans les deux cas
Aphtes fissuré, saigne, langue blanchâtre et épaisse	Mercurius corrosivus 5 CH	2 granules 3 fois par jour à 2 granules 8 fois par jours si douleur importante

## Traitement avec les points de pression :

Le premier point principal est situé sous le menton, à mi-chemin entre les deux angles de la mâchoire. Le second point principal est situé sur le dos de la main (GI4), dans l'angle formé par les os qui conduisent au pouce et à l'index.

Il est possible aussi également d'appuyer sur des points secondaires, le premier situé à un doigt en arrière de l'angle de la mâchoire et le second situé au bout du deuxième orteil, dans l'angle de l'ongle sur le côté extérieur du pied.

Ce traitement est valable pour les aphtes et les maladies des gencives.



En acupuncture, on peut retrouver la stimulation de GI4 (au creux de l'angle du pouce et de l'index) mais aussi GI11 (au milieu de la face externe du pli du coude), RP2 (sur le côté extérieur du pied, avant le gros orteil) et VC24 (sous la bouche, dans le creux, au-dessus de la pointe du menton)

Si les aphtes fleurissent régulièrement et deviennent envahissants (aphtose), il conviendra de booster un peu le système immunitaire et peut-être de rechercher une cause autre.

Dans le grand dictionnaire des malaises et des maladies de Jacques Martel, il est expliqué que l'aphte apparaît parce que « je réagis facilement (sensibilité) à mon entourage, à l'ambiance d'une situation. Je souffre silencieusement, bouche fermée. J'ai des difficultés à m'exprimer et à prendre racine. Je ne peux dire ce que je pense ou même réagir car je ne crois pas avoir le pouvoir de le faire. Mon insécurité m'amène à être muet face à ce que je vis, sachant que ce que de dire les choses peut amener des changements majeurs dans ma vie ou peut se retourner contre moi. J'ai quelque chose dans la bouche qui me brule. J'ai été incapable de m'affirmer ou de réagir à une situation. Des aphtes peuvent apparaître lorsque j'ai l'impression de revivre une telle situation. Je porte un masque de peur de rentrer en contact avec mes émotions profondes. Je suis anxieux et tout m'irrite... ». Un moyen donc de faire fuir les aphtes serait d'accepter de s'exprimer ouvertement mais calmement.