

Nettoyer la langue

Racler, brosser

Dans un contexte d'hygiène et d'haleine fraîche, il est conseillé de se nettoyer quotidiennement la langue, soit en la brossant avec la brosse à des dents ou une brosse spécifique, soit en la raclant avec un petit instrument en forme de U. Cet instrument peut être en acier, en cuivre, en plastique... Ceux qui ont la langue chargée peuvent pratiquer les deux manières.

Pour une haleine chargée, il est utile de passer le fil dentaire et de se laver l'estomac (voir doc.)

Le nettoyage complet inclut l'arrière de la langue, inaccessible avec les dents.

L'avantage de gratter l'arrière de la langue le matin à jeun, est de provoquer une petite contraction réflexe de l'estomac, pour le «mettre en route» et faciliter son nettoyage (voir ce chapitre).

Cette pratique peut avoir non seulement un intérêt esthétique, mais aussi bénéfique à la santé, en limitant la prolifération bactérienne buccale.

La langue est une zone réflexe du corps, au même titre que les pieds et les oreilles. Elle cartographie en particulier les organes de la digestion.

Elle est en contact avec les méridiens du milieu, devant et derrière le corps (Ren maï et Do maï). Elle est directement reliée au cœur.

