

L'ARGILE

... il existe des argiles de différentes couleurs jaune, rouge, verte, blanche, grise, bleue....
Ces différentes colorations sont dues aux minéraux qui les composent dans des proportions variables : fer, chaux, magnésie, oxydes alcalins, cuivre, calcium, phosphore...

Elles sont toutes constituées principalement de silice (50 %) et d'alumine (14 %),
et ont toutes des propriétés comparables et polyvalentes (sauf la blanche).

Les plus utilisées sont l'illite (très **absorbante**) la montmorillonite (très **adsorbante**) et la kaolinite.

- Argile verte : la plus courante
- Argile rouge : riche en fer, elle aurait aussi une action sur la circulation sanguine.
- Jaune, bleue, grise, rose : peu de différences.
- Argile blanche : (kaolin) très pure, plus fine et plus douce, excellente pour cicatriser elle convient particulièrement en boisson et aux peaux sèches et sensibles (bébés)

Quelle argile choisir ?

Peut importe, mais il vaut mieux acheter l'argile plutôt que de la ramasser soi-même ce qui garantit qu'elle est non polluée.

Plutôt dans les magasins de produits naturels (moins chère qu'en pharmacie).

Sous forme

de poudre (à diluer dans de l'eau), + ou- fine (fine, surfine, ultra ventilée)

de petits blocs concassés pour faire des cataplasmes plus ou moins épais

de cataplasmes prêts à l'emploi,

de tubes d'argile prêts à l'emploi,

très pratique en cas d'urgence (brûlure, verrue, entorse...), sur un bouton...

des comprimés ou des dragées d'argile.

Où et comment

L'argile peut être utilisée

en bains, en cataplasmes (ou emplâtres) plus ou moins épais, en enveloppement.

sous forme d'eau argileuse.

Précautions d'emploi et Contre-indications

En interne,

L'argile peut modifier ou annuler les principes actifs des médicaments.

En cas de constipation rebelle ou d'occlusion intestinale.

L'absorption d'argile est incompatible avec celle de corps gras (ex : huile de paraffine, nourritures très grasses).

En externe,

Froide ou un peu réchauffée en fonction de la pathologie et de la localisation

On commence par des petites quantités, peu d'épaisseur ou un peu de boue.

On ne traite qu'1 seul organe à la fois.

L'argile ne sert qu'une fois et doit être jetée après usage ou retourne au jardin.

Tout usage externe, surtout prolongé, doit s'accompagner d'argile sous forme de boisson.

Ex : 3 semaines de boisson argileuse suivies d'1 semaine d'arrêt.

L'efficacité thérapeutique de l'argile sera d'autant plus importante que celle-ci aura été exposée au soleil, à l'air et à l'eau des intempéries.

C'est un remède doté de l'intelligence de la nature. Il identifie le mal et le neutralise.

Effet buvard et attrape-toxines

L'absorption travaille en surface. *C'est l'effet buvard*, autrement dit la **capacité à retenir l'eau, le gras, les gaz**. Elle peut absorber jusqu'à huit fois son poids.

L'adsorption, *c'est la faculté d'attirer les toxines et les impuretés, puis de les fixer*. Un travail plus en profondeur, donc. En voie interne – diluée dans de l'eau, en comprimés ou en gélules –, l'argile adsorbe et neutralise bactéries, acides organiques, toxines, mais aussi antibiotiques et autres médicaments. En voie externe (masque, compresse), c'est un aspirateur à toxines et impuretés hors pair.

Vertu antiseptique : *L'argile détruit* avec une redoutable efficacité *les germes pathogènes. Elle le fait avec intelligence, en ne détruisant pas la flore bactérienne* bienfaisante pour la santé. :

L'argile arrête l'inflammation et favorise la reconstitution de tissus endommagés.

Elle a une capacité d'accumulation et de transfert d'énergie.

EN BREF

- elle possède une action antibactérienne, hémostatique et cicatrisante
- elle absorbe les toxines et les germes pathogènes
- elle draine les sécrétions diverses au niveau des plaies
- elle élimine les gaz et les odeurs
- elle est anti-inflammatoire, calmante et décontracturante.
- elle protège la muqueuse gastro-intestinale
- elle équilibre les échanges acido-basiques de l'organisme
- elle reminéralise et elle est énergisante et relaxante

En cataplasme

Dans un saladier largement ouvert, en verre épais, (ni plastique, ni métal, ni fer).

ou dans un pot en grès, une casserole émaillée...

Et avec une cuillère en bois, un abaisse langue...pas de métal.

Verser l'argile dans le saladier. Recouvrir d'eau de source (évitez l'eau du robinet) jusqu'à ce qu'elle recouvre l'argile. Laissez reposer 1 à 2 heures que le mélange se fasse de lui-même, sans remuer.

Ensuite, étalez-la en couche + ou - épaisse (2 à 4 cm) sur une gaze dépliée et posée sur un linge. Faire un paquet, le retourner et le poser directement sur la peau.

Vous pouvez garder un cataplasme 2 à 3 heures s'il s'agit de rhumatismes, d'inflammation ou de douleurs internes, voir toute la nuit.

Pour les plaies ou les affections cutanées purulentes, renouvelez le cataplasme toutes les 20 minutes.

Rincez la peau à l'eau de source.

Sur un endroit douloureux (ulcères, abcès, lumbago...), il faut changer l'argile dès la réapparition de la douleur après avoir rincé rapidement (sans plus) l'endroit concerné.

Dans tous les cas, l'argile qui a été utilisée doit être jetée et ne jamais être réutilisée.

L'eau d'argile

En boisson, en lotion ou en gargarismes.

Mettre l'équivalent d'une cuillère à soupe (utiliser une cuillère en bois !) pour un verre d'eau de source ou de décoction (aubier de tilleul, sauge...).

On peut préparer une bouteille d'eau (verre) avec 1 ou plusieurs c. à soupe d'argile.

En lotion, après avoir laissé reposer deux heures puis mélangé à nouveau avant de l'utiliser. Gardez la fine pellicule d'argile sèche une à deux heures sur votre peau. Rincez à l'eau de source.

En bain, ajoutez deux à trois poignées d'argile concassée à l'eau de votre bain.

Vous pouvez aussi ajouter des algues ou des huiles essentielles.

Restez au moins 20 minutes dans l'eau chaude (entre 28 et 38 °C).

Rincez-vous sans vous savonner.

Avant de vider la baignoire, mettez une compresse de tulle sur la bonde pour éviter de boucher les canalisations.

Plusieurs stations thermales utilisent les bienfaits des bains argileux ou des applications de boues d'argile : Aix-les-Bains, Balaruc-les-Bains, Barbotan-les-Thermes, Dax, Saint-Amand-les-Eaux...

En association avec d'autres produits naturels

L'argile est couramment utilisée dans de nombreux produits cosmétiques et dans des spécialités pharmaceutiques. Dans les recettes «maison», pour vos cataplasmes, masques ou autres produits à appliquer sur la peau, vous pouvez mélanger l'argile avec du miel, du sel de mer, des décoctions, des plantes fraîches (basilic, sauge, souci, bleuet), des huiles végétales (olive), des fruits ou des légumes (citron, oignon, chou, ail, citron...) ou des huiles essentielles (lavande, niaouli, cyprès, thym, romarin...). Choisissez les ingrédients en fonction de leurs propriétés médicinales : leurs effets se conjuguent avec ceux de l'argile, renforçant encore son efficacité. Les légumes ou fruits sont broyés et mélangés, sauf la feuille de chou qui est pourra être utilisée à la place du linge pour tenir l'argile.

Toutes les indications de A à Z

Abcès : Épais cataplasme mélangé avec de l'oignon cuit.

Acné : En lotion avec du jus de citron ou 8 gouttes d'HE de lavande.

Aérophagie : Large cataplasme sur le ventre. Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse.

Aigreurs d'estomac : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse.

Angine : Cataplasme sur la gorge et gargarismes à l'eau argileuse + du citron ou 8 gouttes d'arbre à thé ou de niaouli.

Aphtes : Bains de bouche et gargarismes à l'eau argileuse + 8 gouttes d'HE de thym.

Arthrose : Bains chauds avec de l'argile ou cataplasmes tièdes + 8 gouttes d'HE de cyprès.

Asthme : Cataplasme sur la poitrine + 8 gouttes d'HE de pin ou d'eucalyptus.

Blessures : Grandes cataplasmes à renouveler toutes les heures.

Bourdonnements : Protéger le conduit auditif par un coton. 3 fois par jour, placer durant 2 heures, un cataplasme d'argile mélangée à du jus de citron (ou 8 gouttes d'HE de citron).

Brûlures : Laisser tremper le plus longtemps possible la partie atteinte dans l'eau argileuse.

Calculs rénaux : Boire un mélange jus de radis noir + eau argileuse. Mettre des cataplasmes chauds d'argile et de chou sur les reins.

Chalazion : Cataplasme + tisane de bleuet à laisser 20 minutes.

Cicatrices : Cataplasme épais d'argile et de chou. Laisser toute la nuit.

Cirrhose : Cataplasme épais d'argile et de chou à changer toutes les 2 heures ou à garder toute la nuit à l'endroit du foie

Constipation : Cataplasme épais d'argile + basilic (feuilles fraîches ou HE) sur le ventre.

Contusions : Cataplasme épais d'argile + 8 gouttes d'HE de genévrier.

Coups de soleil : Cataplasme d'argile + miel dépassant largement la zone atteinte. Changer toutes les heures.

Courbatures : Cataplasme épais d'argile + 8 gouttes d'HE de romarin.

Crampes : Bains chauds avec de l'argile ou cataplasmes tièdes + 8 gouttes d'HE de romarin.

Diabète : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse avec 4 gouttes d'HE de genièvre.

Éczéma : Eau argileuse en lotion + 12 gouttes d'HE de genévrier ou de géranium. Laisser au moins 1 heure avant de rincer.

Entorse : Cataplasme épais d'argile froide et de chou. Renouveler toutes les 2 heures.

Fièvre : Cataplasme d'argile + 8 gouttes d'HE d'eucalyptus ou de niaouli. Renouveler toutes les 2 heures.

Foie paresseux : Cataplasme très épais d'argile et de chou en feuille ou broyé. Laisser toute la nuit.

Goutte : Bains chauds avec de l'argile ou cataplasmes tièdes + 8 gouttes d'HE de genièvre.

Grippe : Cataplasme d'argile sur le cou + 8 gouttes d'HE d'eucalyptus ou de niaouli. À garder toute la nuit.

Hémorroïdes : Cataplasme épais d'argile et de chou (ou d'oignon) broyé, à changer toutes les 2 heures.

Herpès : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse avec 8 gouttes d'HE de citron. Cataplasme préparés à partir d'une décoction de buis.

Hypertension : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse préparé dans une décoction de feuille d'olivier.

Lumbago : Bains chauds avec de l'argile ou cataplasmes tièdes + 8 gouttes d'HE de romarin.

Jambes lourdes : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse + 2 gouttes d'HE de cyprès. Cataplasmes d'argile + 16 gouttes d'HE de citron ou de menthe poivrée.

Migraines : Cataplasme d'argile + 16 gouttes d'HE d'eucalyptus ou de camomille ou de géranium en alternance sur la nuque et le front dès le début de la crise.

Mycoses : Cataplasme d'argile + 8 gouttes d'HE d'arbre à thé ou de niaouli.

Nausées : Cataplasme d'argile tiède + 8 gouttes d'HE de romarin à appliquer sur la région du foie.

Névralgies : Cataplasme d'argile + 16 gouttes d'HE d'eucalyptus ou de camomille ou de géranium en alternance sur la nuque et le front dès le début de la crise.

Ongle incarné : Cataplasme d'argile + 8 gouttes d'HE d'arbre à thé. Laisser la nuit.

Peau (problèmes de peau) : Cataplasme d'argile + 8 gouttes d'HE de géranium, de lavande ou d'arbre à thé.

Rhumatismes : Le matin à jeun, boire un verre d'eau argileuse avec le jus d'un oignon pressé. Bains chauds avec de l'argile ou cataplasmes tièdes + 16 gouttes d'HE de genièvre.

Toux : Gargarismes à l'eau argileuse + 4 gouttes d'HE de niaouli ou de ravensare + cataplasmes épais d'argile sur la gorge à changer toutes les 2 heures.

Varices : Cataplasme épais d'argile et de chou à changer toutes les 2 heures.

Verrues : Cataplasme épais d'argile + ail écrasé ou 8 gouttes d'HE de thym ou de vétiver.

Zona : Cataplasme d'argile + 16 gouttes d'HE de camomille.

Les quantités d'huile essentielle sont indicatives pour un cataplasme moyen en fonction de la zone à traiter, à gargariser ou à boire...

