



LES ARGILES

Les différentes argiles et leurs propriétés

Toutes les argiles sont anti-bactériennes, hémostatiques, cicatrisantes, reminéralisantes, absorbantes, anti-inflammatoires et calmantes.

• La plus courante : l'argile verte

Il y a plusieurs variétés : la Montmorillonite (la plus puissante sur le plan thérapeutique) et l'illite (moins puissante - mais très efficace aussi - et polyvalente). En cure interne de 21 jours, elle est désintoxiquante, reminéralisante.

À utiliser pour lutter contre une baisse de forme, pour nettoyer le tube digestif, le cicatriser, l'assainir. Très bien aussi pour les aigreurs d'estomac, les gazs, la mauvaise haleine, les parasites intestinaux et vers...

En cataplasme elle nettoie les plaies, enlève les échardes, cicatrise, atténue les douleurs (brûlures, entorses, doigts «pris» dans une porte) et s'utilise pour tous les problèmes de peau (acné, plaies infectées, etc.). L'argile «aspire» le pus et les corps étrangers (échardes).

L'argile en poudre est très efficace sur les fesses rouges des bébés, les fissures anales et pour les plaies des pieds.

• Les «masques» d'argile pure

Ne pas confondre les pâtes d'argile prêtes à l'emploi, ne contenant que de l'eau, et les masques cosmétiques à l'argile contenant d'autres ingrédients.

Ici, nous traitons des masques d'argile pure (pâtes d'argile prêtes à l'emploi). On peut ajouter dans les masques des huiles végétales pour nourrir la peau et l'adoucir. En synergie avec l'argile, les résultats sont optimisés (huile d'olive : adoucissante et nourrissante, l'huile de noisette : désincrustante des peaux grasses, etc.).

Argile verte

Peaux grasses et normales. En plus des propriétés citées plus haut, l'argile verte est riche en magnésium et silice. Elle absorbe les impuretés et est régénérante. Elle régularise les excès de sébum. Très bon traitement externe contre l'acné.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES ARGILES

Argile rouge

Peaux sèches et sensibles. L'argile rouge est riche en fer et oligo éléments. Elle est rééquilibrante et améliore la circulation sanguine. Elle redonne de la luminosité au teint.

Argile blanche

Peaux fragiles, sèches et irritées. Douce et reminéralisante, c'est une argile riche en silice (cicatrisant). Donne un coup d'éclat à la peau. Très bien pour les cheveux secs et dévitalisés.

Argile jaune

Peaux mures, grasses, très sensibles. Riche en manganèse, l'argile jaune est stimulante, réoxygénante des cellules et tonifiante. Très bien pour les cheveux fragiles.

Argile rose

Peaux délicates, sensibles et irritées. C'est le mélange de l'argile rouge et blanche. Elle est adoucissante et redonne de l'éclat à la peau.

Argile bleue

Peaux grasses et normales.

Le rhassoul

C'est une argile qui absorbe les impuretés et les graisses. On l'utilise pour nettoyer les cheveux et le corps. Nettoie en douceur sans enlever le film protecteur de la peau. Très bons résultats pour les eczéma du cuir chevelu, les psoriasis....

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES ARGILES

Comment s'utilisent-elles ?

Pour les préparer, il est préférable de ne pas utiliser de métal ou plastique. En effet, il y aura un échange et l'argile absorbera les composés chimiques et les métaux de ces matériaux. Privilégier les matériaux en bois et en verre et l'eau de source.

• Utilisation interne

Pour une cure d'argile interne, on mélange une cuillère à café d'argile dans un verre. Laisser reposer une nuit et boire l'eau le lendemain à jeun en laissant le dépôt argileux.

• Utilisation externe

Pour une utilisation externe (argile concassée), on verse l'argile dans un récipient puis on la couvre d'eau. On la laisse reposer plusieurs heures (au soleil si possible) jusqu'à ce qu'elle ait absorbé toute l'eau. S'il reste de l'eau sur le dessus, on la retire en la versant. L'argile a alors la consistance parfaite et est prête à l'emploi.

Notez que l'argile peut se préparer à l'avance et se garder dans un récipient hermétique.

Les cataplasmes doivent être épais. Une fois sec, on nettoie à l'eau et on renouvelle jusqu'à amélioration. Par exemple, pour une brûlure, on renouvelle jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de douleurs. Pour une foulure ou douleur articulaire, faire un gros cataplasme, enrouler avec une gaze et une chaussette et garder toute la nuit.

Quand l'argile est sèche, elle est inactive. Une fois utilisée, vous pouvez la jeter. Si de l'argile reste dans une plaie une fois nettoyée, vous pouvez la laisser et refaire un cataplasme par dessus.

• Argile en poudre

À saupoudrer.

• Masques d'argile

Rincer le masque avant qu'il ne sèche complètement pour éviter tiraillements et rougeurs.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**