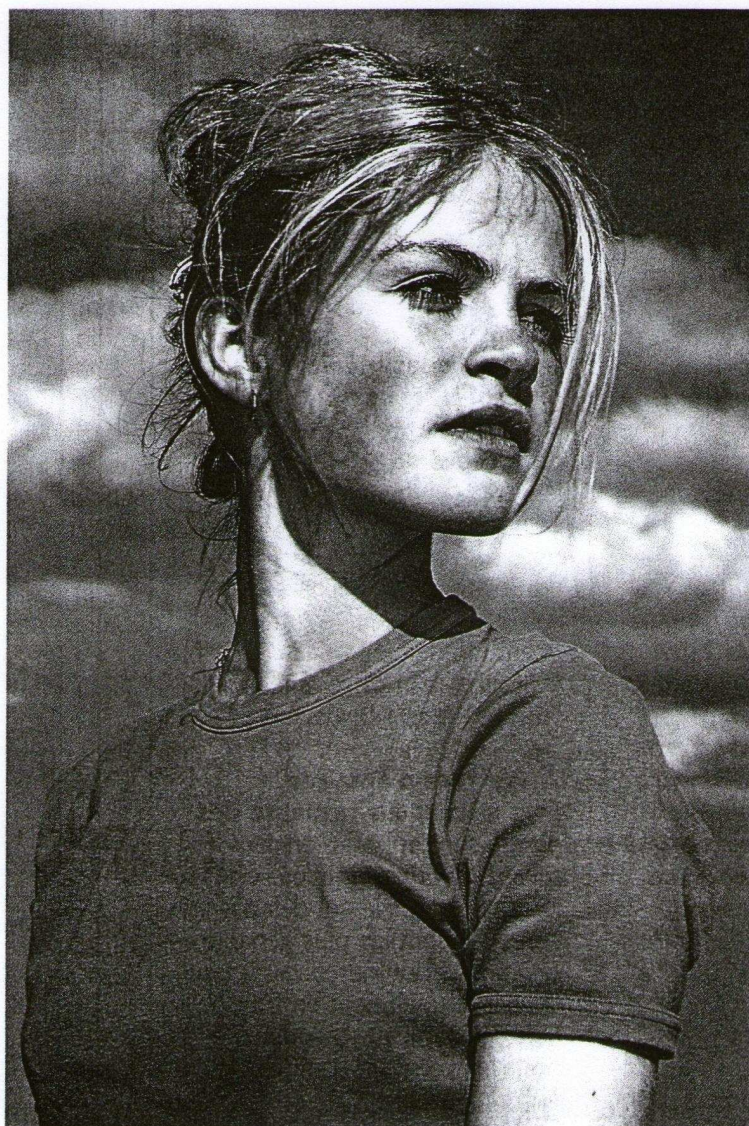


Argile verte : le grand nettoyage de printemps

En mai, fais ce qu'il plaît à ton organisme... et n'oublie pas de lui offrir un grand ménage de fond en comble ! Une cure d'argile verte... et ça repart.

Mode d'emploi

depuis longtemps, l'argile verte est reconnue par le monde médical. Cette terre magique issue de roches sédimentaires silico-alumineuses est un trésor de minéraux vitaux pour l'organisme. Magnésium, calcium, phosphore, sélénium... elle en renferme plus de 20 ! Ces catalyseurs optimisent l'efficacité des fonctions vitales : activation des processus de défense, aide à la cicatrisation, assainissement interne et externe (les ados connaissent bien son action sur les boutons et points noirs...). Le point fort de l'argile : le drainage. Elle nettoie inlassablement l'organisme de ses toxines, même celles qui sont accumulées depuis longtemps et qui fatiguent votre corps. Fatigué ? Atteint d'une maladie chronique ? Sous traitement depuis longtemps ? Ballonné ? Simplement envie de se "décrasser" avant, pendant ou après un régime ? Quelle que soit votre



argileuse (argile + eau de source) la veille, afin de laisser à l'argile le temps de reposer (maximum 12 h., minimum 1 h.). Ne laissez pas de cuillère de métal au contact du mélange : utilisez plutôt une cuillère en bois ou en porcelaine.

● **La posologie est d'une cuillerée à café d'argile par jour**, 1/2 h. avant le repas principal, ou le soir au coucher, mais cette dose peut être multipliée par 2, voire par 3, en cas d'infection gastro-intestinale.

● **Plus vous consommez d'argile, plus il vous faut penser à boire**, afin d'une part de l'aider dans son travail de nettoyage, d'autre part d'évi-

ter qu'elle ne provoque une constipation.

● **Avant d'avaler votre préparation, remuez** afin d'absorber la totalité de l'argile et de l'eau.

● **Si l'idée de consommer de la terre vous rebute, commencez par l'eau d'argile** : le mode d'emploi est identique, mais vous ne remuez pas avant consommation : vous ne buvez que l'eau à la surface, qui s'est

À lire

Les 7 couleurs de l'Argile Soleil
Nadia Kotchenko, Éd. Argiletz

UNE CURE EN PRATIQUE

Une cure interne dure habituellement 21 jours.

● **Faites votre préparation d'eau**



enrichie de la présence de l'argile. Si ce traitement est plus léger, il possède une action thérapeutique certaine. C'est une excellente façon d'habituer votre organisme à l'argile. Pour une simple cure "nettoyage", certains naturopathes ne conseillent d'ailleurs que la consommation d'eau d'argile, arguant que les éléments intéressants sont en majorité attirés par l'eau, et qu'il vaut mieux éviter de charger l'estomac et l'intestin de molécules colloïdales argileuses qui pourraient être facteurs de constipation.

● **Évitez d'interrompre brusquement un traitement à l'argile :** mieux vaut diminuer sensiblement les doses et agir en douceur. Il ne faut pas brutaliser l'organisme comme le font les médicaments "classiques".

● **Eau d'argile, gélules ou comprimés d'argiles : 3 solutions pour un même résultat.** S'il est toujours préférable de préparer soi-même "son" argile,

les comprimés et gélules sont évidemment plus pratiques, mais ils ne sont pas aussi "parfaits" qu'une argile verte de bonne qualité, en raison de légères manipulations industrielles.

● **Attention ! Certaines situations entraînent des contre-indications** (absolues ou relatives selon les cas) à ce type de cure : antécédents familiaux

d'occlusion intestinale, hernies, risque de constipation, prise de certains médicaments (neutralisés par l'argile, ou inversement), association avec

des matières grasses, type huile de paraffine.

●● Faire une cure d'argile ne vous engage à rien, et vous serez surpris par les résultats : meilleur teint, meilleure digestion, bonne vitalité, détoxification générale... bref, meilleur rendement de "la machine". L'argile, véritable terre de santé, vous aura remis sur pieds.

Anne DUFOUR

Attention

L'argile ne remplace en aucun cas un traitement médical !

Les 10 commandements d'une bonne utilisation

1. Point de métal oxydable tu n'utiliseras. Plastique neutre, verre ou grès tu emploieras. Avec une cuillère ou spatule de bois tu remueras.
2. Point de grumeaux tu n'obtiendras, tu patienteras, à l'argile tu ne toucheras et belle pâte tu auras.
3. Point de feu tu n'utiliseras.
4. Progressivement tout traitement tu commenceras, avec patience tu continueras.
5. Par voie interne doucement tu feras, petite dose tu utiliseras puis augmenteras.
6. Argile utilisée tu jetteras.
7. Alimentation grasse et huileuse tu prosciras.
8. Abondamment tu boiras si par voie interne tu utilises.
9. Avant les repas ou à jeun le matin tu prendras.
10. Traitement commencé tu continueras et guérison tu obtiendras.

