

L'eau et le Lait d'Argile



Les bienfaits de l'argile : usage interne

Parce que l'argile verte est enrichie en oligo-éléments et en minéraux, sa consommation est conseillée pour rester en bonne santé. Pour un usage interne, l'argile verte peut être utilisée sous forme d'eau d'argile (à boire le matin à jeun) ou de lait d'argile (à boire à distance de repas, médicaments et compléments alimentaires). Elle possède des propriétés stimulantes et soutient les défenses naturelles de l'organisme.

Voici quelques bonnes raisons d'utiliser l'argile en interne :

L'argile est un antipoison naturel

L'argile possède un fort pouvoir absorbant et attire les poisons, toxiques et impuretés du conduit digestif sans les relâcher. Une manière efficace de nettoyer le système digestif et de débarrasser l'intestin des toxines, germes et bactéries pathogènes sans pour autant détruire la flore intestinale comme le feraient des antibiotiques.

L'argile régule notre organisme

Non seulement son pouvoir absorbant permet d'éliminer les gaz mais l'argile entraîne également avec elle les substances toxiques. Cela peut dans un premier temps générer quelques surprises au niveau du transit (constipation), avant qu'il retrouve une activité normale et régulée grâce à un intestin assaini. Il s'agit là d'un simple processus d'élimination qui peut mettre en lumière des problèmes latents, pas encore identifiés. Ceux-ci peuvent alors se manifester par exemple par des crampes d'estomac ou des douleurs rénales jusqu'à l'évacuation complète.

L'argile répare les muqueuses

Grâce à ses vertus cicatrisantes et régénérantes, l'argile est une alliée puissante contre les ulcères, les inflammations mais aussi la porosité intestinale. Le syndrome de l'intestin irritable découle d'une paroi intestinale endommagée, qui n'est plus à même de filtrer correctement les molécules assimilées. En découlent alors potentiellement des problèmes immunitaires, des allergies diverses, des problèmes de thyroïde et des problèmes cutanés. La prise d'argile est une étape clé pour stopper ce processus et restaurer l'intestin. Ses propriétés antiseptiques optimisent les fonctions régénératrices de l'argile en matière de purification et de reconstitution cellulaire des tissus endommagés, jusqu'à parvenir à une cicatrisation totale par le biais d'une intervention entièrement naturelle.

L'argile agit comme un anti-inflammatoire

Longtemps utilisée sur les articulations fragiles des chevaux, l'argile est désormais un indispensable de notre trousse à pharmacie pour lutter contre les inflammations : os, muscles, articulations... L'argile est d'ailleurs un atout en cas de sciatique même par voie interne, pour permettre de désengorger les toxines sur le nerf ciblé.

L'argile reminéralise le corps

L'argile est très riche en minéraux, en particulier en fer, silice, calcium, potassium et magnésium. Elle est donc conseillée en prévention ou remède à des carences pour refaire le plein de vitalité. Elle est également indiquée en cas de pratique sportive régulière, de consommation de tabac ou d'alcool et toute autre pratique qui favorise la perte de minéraux.

Les indications et contre-indications d'utilisation

Les Indications : vous pouvez utiliser de l'argile en interne en cas de :

- Gaz intestinaux
- Brûlures d'estomac
- Digestion difficile
- Diarrhées
- Intoxication alimentaire
- Parasitoses
- Gastrite
- Ulcère
- Colite

Les Contre-Indications : consommée à forte dose, l'argile verte peut générer des troubles intestinaux (constipation) ou des douleurs abdominales pour les personnes sensibles.

L'argile verte n'est pas recommandée chez :

- Les femmes enceintes et allaitantes
- Les personnes allergiques
- Les enfants moins de 3 ans
- Les personnes souffrant de hernie
- Les personnes ayant des occlusions intestinales
- Les personnes souffrant de constipation et d'hypertension

L'argile verte est interdite chez :

- Les personnes ayant une insuffisance rénale
- Les personnes souffrant de la maladie de Wilson

Pour une personne hypertendue, celle-ci ne peut en consommer que 2 cuillères à café par semaine, avec des prises espacées et de façon irrégulière.

L'argile verte peut provoquer des douleurs intestinales ou un transit irrégulier en début de cure.

Du fait de ses pouvoirs d'absorption, il est impératif d'en consommer **à distance d'un traitement médicamenteux ou de prise de compléments alimentaires**. L'idéal serait de laisser passer 2h entre chaque prise.

Lors d'un traitement à base d'argile, il est recommandé de ne pas prendre de l'huile de ricin, de la paraffine, d'autres variantes d'huiles végétales et des aliments gras. En effet, quand l'argile entre en contact avec ces produits, elle durcit, formant des agglomérats de terre dans l'appareil digestif, provoquant la constipation.

Pour sa conservation, la mettre hors de portée des enfants et à l'abri de la lumière.

La préparation

Utilisez une argile verte ultra-ventilée montmorillonite ou ghassoul surfine, hyperventilée. Pour la préparation, utilisez une cuillère en bois ou en plastique pour conserver toutes les propriétés de l'argile.

Privilégiez l'eau peu minéralisée (eau filtrée ou Montcalm, Mont Roucous, Rosée de la Reine, Volvic).

Lait d'Argile : Dans un verre d'eau, mélangez l'argile et l'eau du source. Buvez l'ensemble.

Eau d'Argile : Dans un verre d'eau de source, versez une cuillère à café d'argile en poudre. Laissez reposer pendant la nuit, puis buvez le matin. Ne buvez que l'eau, sans remuer !

La durée d'une cure d'argile est de 21 jours.

Pour les débutants : vous pouvez habituer votre corps à l'argile doucement en procédant comme suit : lors de la semaine 1, boire uniquement l'eau de surface. En semaine 2, faire un tour de cuillère et boire le lait d'argile. En semaine 3, bien mélanger et boire l'ensemble.

Pour les habitués : procédez comme en semaine 3. Espacez 2 cures d'argile d'au moins une semaine. Boire beaucoup d'eau pendant la cure et s'assurer d'évacuer les matières fécales chargées de toxines tous les jours. Vous pouvez aider l'organisme avec du psyllium 1 à 3 cuillères à café (progressivement) dans un verre d'eau l'après-midi en dehors des prises alimentaires, et des lavements si besoin.

Précautions

Les effets indésirables de l'argile sont peu fréquents. Ils sont d'ordre gastro-intestinal telles que la douleur abdominale ou la constipation. Il suffit de faire une pause le temps que le transit s'autorégule, et vous pouvez reprendre votre cure d'argile verte.

Vous trouverez l'argile en magasins Bio, pharmacies et parapharmacie et en ligne.



Le Cataplasme d'Argile



Les bienfaits de l'argile en cataplasme

Le cataplasme d'argile verte, un remède simple et 100% naturelle, est une pratique ancestrale utilisée depuis des millénaires par des nombreux civilisations.

L'argile verte provient de la décomposition de roches comme le granite, bien qu'elle soit également riche en oligo-éléments comme le silicium. La fonction principale de ce minéral est de fabriquer du collagène. Donc, si vous avez une blessure, ce produit vous aidera à la réparer. Cette protéine a la capacité d'assembler les tissus conjonctifs, la peau, les muscles, les ligaments, etc. **L'argile verte illite, beaucoup plus absorbante, est la plus adaptée pour les cataplasmes.**

Cette argile a des propriétés **anti-inflammatoires, détoxifiantes et équilibrantes.**

Les indications et contre-indications d'utilisation

Les indications :

- Résorbe les contusions, les hématomes, les entorses, les foulures, les œdèmes.
- Soulage les douleurs et inflammations tels que le rhumatisme, l'arthrose ou encore la tendinite.
- Fait mûrir les abcès, tire à la surface de la peau écharde de bois, copeaux de métal, venins et, en général, tout corps étranger
- Cicatrise plaies et brûlures
- Régénère et fait disparaître des cicatrices chéloïdes, même anciennes, sachant que, dans ce cas, les applications devront être journalières jusqu'à un résultat satisfaisant, de quelques semaines à plusieurs mois si nécessaire en alternance avec des compresses aromatiques

Les contre-indications :

Ne pas appliquer de cataplasme d'argile sur une zone du corps où ont été posées une broche métallique et/ou des vis métalliques à la suite d'une fracture par exemple.

Ne pas appliquer de cataplasme en regard d'un pacemaker.

La préparation, l'application et la durée de la pose

N'utilisez pas d'accessoires en métal quand vous manipulez l'argile — ils réduisent ses propriétés. Optez donc pour du bois, du verre ou de la céramique. Pensez aussi à retirer tous les bijoux qui risquent d'être en contact avec l'argile.

- Mettez l'argile en cailloux ou en poudre dans un saladier en verre ou en terre.
- Recouvrez d'eau, laissez l'argile absorber l'eau.
- Remuez avec une cuillère en bois ou avec la main jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme — afin que le cataplasme ne coule pas.
- Appliquez deux bons centimètres d'épaisseur sur la partie à traiter.
- Posez un double essuie-tout sur l'argile puis une serviette et une bande pour fixer.
- Conservez de vingt minutes à quatre heures (augmentez progressivement la durée de pose).
- Enlevez le cataplasme à l'eau dès que la sensation de soulagement disparaît.
- Renouvelez les applications jusqu'à l'obtention du résultat.

Retirez le cataplasme d'argile verte et jetez l'argile utilisée à la poubelle. Rincez abondamment à l'eau claire la zone corporelle qui comportait le cataplasme.

Répétez si nécessaire ce traitement 2 à 3 fois par semaine pour de meilleurs résultats.

Précautions

Quelques précautions doivent être prises lors de l'utilisation de l'argile :

- Ne pas laisser sécher complètement l'argile sur la peau
- Ne pas verser l'argile usagée dans l'évier au risque de le boucher
- Ne pas réutiliser de l'argile usagée car elle est chargée de toxines

Vous trouverez l'argile en magasins Bio, pharmacies et parapharmacie et en ligne.



Le Masque d'Argile



Les bienfaits de l'argile en masque

L'argile a des nombreux bienfaits pour la peau. Elle est :

- Détoxifiante : l'argile est capable d'absorber le sébum de la peau et de capter les impuretés et les toxines.
- Reminéralisante : l'argile offre à la peau des minéraux intéressants pour son bon fonctionnement comme le magnésium, le zinc, le calcium ou encore le fer. Elle rééquilibre l'épiderme.
- Régénérante : elle calme les irritations de la peau et favorise le renouvellement cutané. Le masque d'argile hydrate la peau tant qu'il contient suffisamment d'eau.

Les indications et contre-indications

Tout le monde peut se faire un masque d'argile. Il n'y a aucune contre-indication connue. Il suffit de choisir l'argile la plus adaptée à votre type de peau (consultez notre tableau ci-joint).

La préparation, l'application et la durée de la pose

Pour la préparation, utilisez une **argile en poudre ultra-ventilée ou surfine**. N'utilisez pas d'accessoires en métal quand vous manipulez l'argile — ils réduisent ses propriétés. Optez donc pour du bois, du verre ou de la céramique. Pensez aussi à retirer tous les bijoux qui risquent d'être en contact avec l'argile. Autre solution : optez pour une pâte déjà prête à l'emploi.

Pour un résultat optimal, vous pouvez faire un gommage avant votre masque, mais rien ne vous y oblige.

Pour réaliser un masque :

- Mélangez 2 à 3 cuillères à soupe d'argile de votre choix avec du l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Appliquez une couche épaisse sur votre visage, veillez à éviter le contour des yeux et de la bouche.

- Laissez poser 5 à 10 minutes. Attention de ne pas laissez le masque sécher sur votre peau car cela risque de la déshydrater.
- Dès que votre peau tiraille, rincez le masque.
- Vous pouvez aussi le conserver plus longtemps, en vaporisant régulièrement de l'eau, ou mieux, un hydrolat.
-

Après avoir retiré le masque et bien nettoyé votre visage, appliquez votre crème hydratante habituelle. Vous pouvez réaliser un masque à raison de 1 à 2 fois par semaine.

Par ailleurs, l'argile verte est efficace pour lutter contre les boutons et l'acné. Elle peut être appliquée directement sur les boutons et peut être mélangée avec de l'huile essentielle (1 goutte) tel que le Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) ou le Géranium Rosat (*Pelargonium graveolens*), de l'huile végétale (1 à 2 gouttes) ou du gel d'aloé vera.

Précautions

Quelques précautions doivent être prises lors de l'utilisation de l'argile :

- Ne pas laisser sécher complètement l'argile sur la peau
- Ne pas verser l'argile usagée dans l'évier au risque de le boucher
- Ne pas réutiliser de l'argile usagée car elle est chargée de toxines

Vous trouverez l'argile en magasins Bio, pharmacies et parapharmacies et en ligne.



ARGILE	BIENFAITS	TYPE DE PEAU
 <p>L'argile blanche ou Kaolin Pure et très douce pour la peau, elle a des pouvoirs : antibactériens, cicatrisants et décongestionnants</p>	<ul style="list-style-type: none"> Élimine en douceur les toxines et les cellules mortes, Améliore le grain de la peau et sa souplesse, Aide la peau à se régénérer, Prévient le vieillissement cutané. 	Mature, sèche, sensibles, couperosées.
 <p>L'argile rouge Elle est réputée pour ses a des propriétés reminéralisantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Éclaircit et illumine la peau, Elle est purifiante, Stimule la régénération cellulaire. 	Ternes et fatiguées, réactives, sèches.
 <p>L'argile rose C'est un mélange d'argile blanche et rouge. Elle possède des propriétés décongestionnantes, apaisantes et régénérantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Apaise et répare les peaux agressées, Affine délicatement le grain de la peau Redonner de l'éclat au teint. 	Déshydratées, sensibles, fragiles.
 <p>L'argile jaune Riche en magnésium et en fer. Elle est à la fois exfoliante et purifiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tonifiante et apaisante, Elle lisse le grain de peau, Oxygène l'épiderme. 	Mixtes, normales, grasses.
 <p>L'argile grise ou Ghassoul Cette argile marocaine est réputée pour ses propriétés nettoyantes, purifiantes et astringentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Purifie et détoxifie la peau en douceur, Eclaircit le teint, Resserre les pores. 	Allergiques, réactives, acnéiques, grasses, acnéiques.
 <p>L'argile verte L'argile verte est celle que l'on connaît le mieux. Elle est particulièrement riche en oligoéléments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Absorbe et régule les excès de sébum Soulage les rougeurs, Elle peut également être utilisée en tant que soin pour cheveux gras. 	Mixtes, grasses.