

INFORMATIONS SUR L'ARGILE

Utilisée depuis des temps immémoriaux, l'argile est une matière que nous offre la nature et dont les multiples actions thérapeutiques ne sont plus à démontrer.

De très nombreux auteurs ont vantés les mérites de l'argile et les ouvrages à son sujet ne se comptent plus. Nous allons tenter de résumer ses propriétés, son action, sa préparation, ses utilisations, les précautions de son emploi.

LES PROPRIETES DE L'ARGILE

Elles sont principalement de deux types.

- Son pouvoir **ABSORBANT**. Il est dû à la structure chimique de l'argile. C'est la capacité d'absorber les liquides qui entrent à son contact. On l'appelle aussi pouvoir "pompe". L'action nettoyante de l'argile sur la peau provient de cette propriété. Cela lui permet aussi de former avec l'eau une pâte lisse et homogène qui facilite l'utilisation et optimise l'action de l'argile.
- Son pouvoir **ADSORBANT**. Plus spécifique, c'est cette caractéristique qui donne à l'argile ses propriétés uniques et si étendues. Il s'agit de la possibilité de fixation d'éléments sur des sites spécifiques de l'argile. En même temps l'argile échange ses éléments minéraux.

Elle donne ses minéraux (elle est donc reminéralisante) et fixe des éléments nocifs (toxines, bactéries, gaz etc...). L'argile peut donc être utilisée pour neutraliser les toxines, pour désinfecter, pour assainir, reminéraliser, adoucir, nettoyer.

Dans le même temps, en donnant ses minéraux, elle permet aux cellules d'accélérer le processus de cicatrisation et de guérison.

QUELLE ARGILE UTILISER ?

Il n'existe pas UNE argile mais DES argiles. Selon l'usage qu'on veut en faire, le choix s'orientera vers un type d'argile.

Un type d'argile ne se reconnaît pas d'après sa couleur. La couleur est donnée par une intime partie des minéraux (souvent de l'oxyde ferreux ou ferrique). Ainsi il existe des argiles dites "vertes" qui peuvent avoir des propriétés bien différentes les unes des autres.

L'argile peut se présenter sous forme de gros granulés, elle est dite concassée ou sous forme de poudre, elle est dite surfine. Pour une utilisation thérapeutique l'argile concassée est davantage recommandée car elle est dans son état brut donc plus efficace. La préparation d'une pâte est plus facile avec celle-ci. C'est en plus souvent la moins dispendieuse. L'argile surfine a été tamisée et broyée, elle est donc plus recommandée en usage interne et cosmétique doux, moins en usage thérapeutique.

Dans le commerce on trouve principalement trois types d'argiles

- La Montmorillonite. Cette argile couvre la plupart des utilisations de l'argile. On la reconnaît par sa couleur vert pâle tirant vers le gris. C'est une argile qu'on trouve aisément dans le commerce.

Son pouvoir absorbant permet de faire une préparation facile de la pâte et un usage nettoyant cosmétique doux sans être trop desséchant.

Son pouvoir adsorbant est très élevé et lui confère une forte action reminéralisante. Elle fixe également exceptionnellement bien les éléments toxiques qui entrent en contact avec elle.

- Un autre type d'argile est l'illite. De couleur verte plus vive, cette argile a un fort pouvoir pompe. mais sa capacité adsorbante reste inférieure à la Montmorillonite.
- Une argile aussi couramment utilisée est la Kaolinite. De couleur blanche, cette argile est plus inerte que les autres et a quelques utilisations bien définies que nous citerons.

COMMENT UTILISER L'ARGILE PAR VOIE EXTERNE ?

à En **CATAPLASME** sur les parties à traiter.

- La préparation est simple : doser une quantité d'argile (de préférence concassée) et ajouter le même volume d'eau. Mélanger ensemble quelques instants avec une cuillère en bois. Laisser reposer au moins 10 minutes. Si la préparation est trop liquide, ajouter de l'argile, mélanger et laisser à nouveau reposer. Si elle est trop épaisse ajouter de l'eau.

INFORMATIONS SUR L'ARGILE

- L'eau employée peut être froide ou chaude pour plus d'efficacité. Sur les zones chaudes (inflammations, traumatismes, douleurs chaudes) appliquer une pâte froide. Sur *les* zones froides, pour tonifier, revitaliser, appliquer une pâte tiède ou chaude (sans être bouillante).
- L'application se fait directement sur la peau de la zone à traiter, en débordant largement à la périphérie. L'épaisseur du cataplasme doit être d'environ 1 à 2 cm. On peut appliquer soit un linge humide par dessus pour maintenir l'application et garder le cataplasme humide le plus longtemps possible. Soit une feuille de choux qui permet également de maintenir tout en laissant "respirer" l'argile.
- Le temps de pause est très variable avec une moyenne d'une heure. Le plus important est la durée de la cure (plusieurs semaines) et la fréquence des applications (1 ou 2 fois par jour). S'il est bien supporté, le cataplasme peut être appliqué toute la nuit.

Une argile utilisée doit toujours être jetée puisque tous ses éléments actifs ont été absorbés et qu'elle s'est chargée des toxines et autres déchets.

Ne pas appliquer dans le cas de plaies ouvertes.

En MASQUE DE BEAUTE.

Les propriétés nettoyantes et reminéralisantes de l'argile verte sont très efficaces pour régénérer la peau. Selon le type de peau, l'application n'est pas la même.

En règle générale, une pâte fluide (c'est à dire avec plus d'eau), à partir d'argile surfine de préférence, est préparée et appliquée en fine couche (0.2 à 0.5 cm).

- Pour les peaux grasses, le mélange pur doit être appliqué sur la peau et laissé 15 à 20 min puis rincé abondamment.
- Pour les peaux sèches ou très sèches, on peut ajouter au mélange quelques gouttes d'une huile végétale hydratante (par exemple de l'huile de rose musquée). Le masque est alors laissé 10 à 15 min puis rincé abondamment. L'argile blanche peut être utilisée pour les peaux sèches et *très* sèches comme support pour d'autres éléments actifs (huiles hydratantes, actifs régénérants, extraits de plantes etc...). Le masque peut alors être laissé 20 min.

COMMENT UTILISER L'ARGILE PAR VOIE INTERNE ?

L'argile verte par voie buccale est utilisée pour deux types d'actions

- Reminéralisante. En cure de plusieurs semaines. Préparation : mettre dans un verre d'eau une cuillère à café d'argile en poudre (surfine). Bien remuer avec une cuillère en bois. Laisser décanter pendant 10 à 15 min. Boire uniquement l'eau de décantation contenant les minéraux solubilisés. A prendre de préférence le matin, en cure de 3 à 4 semaines.
- Absorbante des gaz et des toxines internes. Elle a le même type d'action que le charbon végétal activé. Dans ce cas, la préparation est d'une demi à une cuillère à café dans un verre d'eau et la totalité (eau + argile) est bue. Une constipation durable pe parfois apparaître, essayer alors de diminuer la dose, puis l'augmenter doucement jusqu'à trouver la dose idéale. A faire en cure de 1 à 3 semaines.

L'argile blanche par voie interne a des propriétés intéressantes. Elle forme un pansement protecteur interne de la muqueuse gastrique et intestinale. La préparation est d'une cuillère à café d'argile en poudre dans un verre d'eau. Boire la totalité avant

le repas.

CONSEILS D'UTILISATION

- Lors de la préparation, l'argile ne doit entrer en contact avec aucun élément métallique. L'idéal est d'utiliser un récipient en porcelaine ou en verre et une cuillère en bois.
- Un cataplasme usagé doit toujours être jeté. L'argile ne peut être régénérée.
- Ne pas appliquer de l'argile à plusieurs endroits en même temps.
- Les applications doivent être régulières jusqu'à disparition complète du mal.
- Il est possible que la première étape du traitement provoque une petite accentuation du mal. C'est le signe que l'argile fait son oeuvre. Cela disparaîtra et s'améliorera ensuite.

QUELQUES AFFECTIONS QUE L'ARGILE PEUT AIDER A FAIRE DISPARAÎTRE

Rhumatismes, maux de tête, douleurs du dos, abcès, furoncles, panaris, acné, eczéma, plaies suppurantes, ulcères, brûlures, entorses, contusions, hématomes, ballonnements, fatigue générale etc...

L'argile est un excellent complément de traitement.

Bien entendu, chacun des troubles mentionnés doit d'abord être examiné par un médecin.