

ratrices et de nettoyage, chaque couleur a une ou des fonctions spécifiques.

Le but ici est de vous aider à utiliser une argile facilement accessible en Europe dans les meilleures conditions et avec les meilleurs résultats.

NOUS FAISONS LE CHOIX ICI DE NE PARLER QUE DE L'ARGILE VERTE ILLITE POUR PLUSIEURS RAISONS

- ➔ **L'illite** est une des mieux protégées de la pollution, donc l'une des plus pures puisqu'elle se récolte entre 50 et 70 mètres sous la roche. L'argile étant un excellent nettoyeur, si on la récolte en surface, elle a absorbé de la pollution.
- ➔ **L'illite** est en Europe de l'Ouest l'une des plus répandues et des moins chères. Elle se **trouve facilement** dans le commerce, même s'il faut parfois insister, ou par Internet.
- ➔ **L'illite est universelle** et convient pratiquement à tout le monde et à tout âge.
- ➔ **Ses propriétés ont été longuement étudiées** durant cinquante ans par des chercheurs du CNRS.
- ➔ **L'illite adhère** parfaitement à la peau, ce qui lui permet de travailler en surface grâce à un grand pouvoir d'adsorption. Adhérent bien, **elle va chercher très loin en profondeur** toutes les impuretés, les échardes, les corps étrangers, c'est son pouvoir absorbant.
- ➔ Elle est riche en oxyde de **fer**.
- ➔ Elle a une **action immédiate** sur les hématomes, réduit ou empêche l'inflammation et le gonflement, stoppe l'effet de brûlure et la douleur des otites, résorbe les entorses, les foulures, les luxations.
- ➔ Elle a une **action réparatrice, anti-inflammatoire et antidouleur** très puissante sur les fêlures osseuses, sur les cartilages et les ligaments.
- ➔ **En poudre, c'est aussi un hémostatique puissant**, elle stoppe bien les hémorragies, ce qui peut être d'un premier secours.

rivatif[®], l'utilisation de l'argile et de la lumière solaire sur la peau pour un même individu ! Ce que font de manière très naturelle tous les mammifères de la nature.

QUE PEUT FAIRE L'ARGILE POUR NOUS ?

➔ Elle nettoie

Grâce à ses pouvoirs absorbant et adsorbant, l'argile peut nous nettoyer soit en externe par l'application de cataplasmes ou directement de poudre sèche, soit en interne lorsque nous en buvons. Elle extrait les échardes, les morceaux de verre, les épines, mais aussi elle vide des kystes, elle vide les ganglions enflammés. Lors d'extractions dentaires accompagnées de kystes, elle empêche la formation d'hématomes, le gonflement et la douleur et permet une cicatrisation nette et rapide.

➔ Elle répare

Après avoir nettoyé, elle cicatrise les plaies sans laisser la moindre trace, à condition de l'appliquer en continu assez longtemps. Elle permet même de reconstituer de petits morceaux de chair ou d'os qui ont été arrachés. Elle peut déplacer un éclat d'os et le remettre peu à peu exactement à sa place comme on le ferait d'une briquette de *lego*. Ce travail peut nécessiter plusieurs mois à raison de vingt-quatre heures sur vingt-quatre d'applications d'argile. Si cela vous semble irréaliste, que valent six mois ou deux ans de patience face au reste d'une vie passée à se plaindre des douleurs d'une cicatrisation incomplète ? Il n'y a pas de miracle. L'argile est un moyen naturel qui parfois demande du temps.

➔ Elle aseptise

L'argile ne tue pas les microbes, elle les rend inefficaces, les empêche de se reproduire, elle empêche l'infection et l'inflammation.

➔ Elle stoppe les saignements

L'argile verte illite en poudre est un hémostatique puissant. Si l'on se coupe le doigt, le plus simple consiste à verser de l'argile en poudre dans un bol et d'y plonger son doigt en comprimant

LES CATAPLASMES D'ARGILE VERTE ILLITE

Pour faire un cataplasme, on utilise de l'argile illite, mélangée à de l'eau. On trouve dans le commerce de l'argile verte illite humide prête à l'emploi en tubes, pots et des compresses enveloppées dans de la gaze que l'on trempe dans l'eau avant de s'en servir. Les tubes ne peuvent servir que de dépannage, étant donné que le contenu d'un gros tube est nécessaire pour faire un seul cataplasme.

Quant aux compresses d'argile enrobées de gaze, elles sont bien souvent insuffisantes en épaisseur. Elles ne peuvent servir que de dépannage elles aussi.

Tubes, pots et compresses sont des présentations assez onéreuses, mais commodes en déplacement. Si vous devez faire des applications répétées, le plus simple est d'acheter de l'argile concassée ou granulée vendue en sacs et d'en préparer un bon récipient vous-même.

COMMENT PRÉPARER L'ARGILE

◆ Le récipient : choisissez un récipient en plastique alimentaire muni d'un couvercle qui ferme hermétiquement, comme c'est le cas des pots vendus dans le commerce ! On ne doit jamais laisser l'argile découverte car elle absorbe tous les miasmes alentour. Un récipient d'environ vingt centimètres de long, quinze de large et dix ou douze de haut fait bien l'affaire.

◆ Argile concassée : versez dans le récipient de l'argile concassée jusqu'à deux centimètres du bord. Puis faites tomber en pluie de l'eau de manière à humidifier toute la surface et remplissez lentement d'eau jusqu'à ce qu'elle atteigne tout juste les pointes des morceaux d'argile. Ne dépassez pas la hauteur des pointes. Laissez reposer sans remuer. Au bout de vingt à trente minutes, l'argile est prête à l'emploi. Ne touillez pas, ne remuez pas, n'essayez pas de lisser l'argile.

◆ Argile granulée : versez d'abord l'eau jusqu'à trois centimètres du bord. Faites tomber les granules en pluie en vous déplaçant d'un bord à l'autre du récipient. Faites assez lentement pour que l'argile ait le temps de prendre l'eau. Si vous versez trop vite, des amas d'argile resteront secs. Faites ainsi jusqu'à ce que l'eau ne

la cuvette des toilettes !

LES GRANDES RÈGLES QU'IL FAUT ABSOLUMENT RESPECTER

➔ La qualité de l'argile

Prenez de l'argile verte illite conditionnée par un professionnel. Vérifiez toujours sur le paquet, le pot ou le tube à la rubrique *ingrédients* qu'il s'agit bien d'illite seule et non d'un quelconque mélange. Pour l'argile prête à l'emploi vous ne devez trouver que la mention *argile illite et eau*. On trouve beaucoup d'argiles différentes dans le commerce et la grande majorité aujourd'hui n'est pas conforme à ce qui est dit ici. Vérifiez toujours soigneusement quel que soit l'endroit où vous l'achetez.

➔ La durée de pose d'un cataplasme

La pose d'un cataplasme est en moyenne de **deux heures**. Cependant, lors d'une blessure ou d'une brûlure, les premiers cataplasmes doivent parfois être changés très vite, au bout de dix ou vingt minutes, dans tous les cas dès que la sensation devient désagréable, que cela chauffe, ou que l'argile se détache. On change alors l'argile au fil des sensations jusqu'au moment où elle tient agréablement deux heures. À partir de ce moment, on continue de la changer toutes les deux heures. La nuit, pendant le sommeil, le corps travaille plus lentement. On peut garder l'argile de quatre à six heures environ : dans tous les cas, le cataplasme doit être **assez épais** pour que l'argile soit encore **humide et souple** au moment du réveil. Elle ne doit en aucun cas avoir séché ou durci sur la peau.

soit plus apparente. Laissez reposer une demi-heure.
Mon choix : j'ai toujours plus de facilité à obtenir une argile à la bonne consistance avec l'argile concassée.

Comment faire un cataplasme

Pour faire un cataplasme deux méthodes sont possibles.

➤ **La méthode rapide** qui nécessite un bon « **coup de main** » : on dispose un carré de tissu bien propre ou une double épaisseur de papier essuie-tout sur sa main comme un gant et on attrape directement une **grosse poignée** d'argile dans le récipient assez vite pour que le papier n'ait pas le temps de se coller à l'argile du récipient. C'est très rapide, très commode, il n'y a rien à laver ni à ranger.

➤ **La méthode classique avec une spatule** : sur un carré d'étoffe ou sur une double épaisseur de papier essuie-tout on dépose de l'argile prise avec la spatule, d'une quantité égale à une très grosse poignée d'argile. Le cataplasme doit faire à peu près dix centimètres de long sur sept de large et deux à trois d'épaisseur. Ensuite on nettoie la spatule que l'on range à l'abri de la poussière. Il faut une bonne masse d'argile qui doit faire 2 à 3 cm d'épaisseur sur toute la surface à couvrir.

Pose du cataplasme

Appliquer l'argile directement sur la peau ou la blessure, l'argile doit être en contact direct. Si la zone d'application est pileuse ou sur les cheveux, on la protège d'une fine gaze. Le tissu ou le papier essuie-tout sur lequel le cataplasme est posé se trouve donc à l'extérieur, il n'est pas en contact avec la peau, il protège la bande de maintien et les vêtements.

Comment le fixer

On le fixe avec une bande du type *Velpeau*, en coton blanc élastique (à liseré bleu ou rouge) que l'on trouve en pharmacie et qui dure de très nombreuses années. Ces bandes perdent peu peu leur élasticité mais la retrouvent très bien après lavage.

