

L'argile aux multiples couleurs de l'arc-en-ciel...

L'argile est une roche sédimentaire terreuse composée de silicate d'aluminium hydraté, issue de la décomposition de « feldspaths » (espèces minérales). Ses propriétés thérapeutiques et sa teinte sont fonction des nombreux minéraux (notamment silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse...) qu'elle renferme dans des proportions variables. Ainsi, l'argile peut être de couleur verte, blanche, rouge, rose, jaune, bleue...

L'argile verte : Conseillée aux peaux normales et aux peaux grasses. Elle est très efficace pour absorber et régulariser les excès de sébum. Elle est aussi utilisée en masque capillaire pour réguler la production de sébum des cheveux à tendance grasse. Très performante, l'argile verte est la plus polyvalente. Agent absorbant d'impuretés, l'argile verte est reminéralisante, régénérante des zones fragilisées et revitalisante.

L'argile blanche (ou kaolin) : Conseillée aux peaux sèches et fragiles. Elle est aussi utilisée en masque capillaire pour revitaliser les cheveux secs et dévitalisés. Elle est employée comme talc pour les bébés. Riche en silice notamment, elle est reminéralisante et favorise l'élimination des toxines.

L'argile rouge : Conseillée aux peaux normales et aux peaux sèches et sensibles. Elle doit sa coloration aux oxydes de fer. Riche en oligo-éléments, elle est rééquilibrante et redonne de la luminosité à la peau. Elle est également reconnue pour améliorer la circulation sanguine.

L'argile rose : Conseillée aux peaux délicates, sensibles et réactives ayant tendance aux rougeurs. Riche en oligo-éléments, elle est adoucissante et redonne de l'éclat aux peaux fragiles.

L'argile jaune : Conseillée aux peaux normales et aux peaux grasses très sensibles. Elle est aussi utilisée en masque capillaire sur les cheveux normaux et fragiles. Elle est également recommandée pour atténuer les douleurs. Riche en minéraux, elle est stimulante, réoxygénante des cellules et tonifiante.

L'argile en usage externe :

L'argile peut être appliquée froide, tiède ou chaude...

- Si l'argile est appliquée sur un endroit fiévreux, congestionné ou chaud naturellement (comme le bas-ventre) elle doit être FROIDE.
- Si l'argile est employée pour des organes « profonds » (comme les reins, le foie, les poumons, etc...) le cataplasme sera TIÈDE ou CHAUD.
- Rappelez-vous ceci « toute action doit être immédiatement suivie d'une réaction ». Ainsi, appliquée sur une zone enflammée, l'argile devra rafraîchir. Au contraire, appliquée dans le but de revitaliser et de tonifier, elle devra réchauffer.

Temps d'application :

- Dans le cas d'un abcès, d'une plaie purulente, l'application doit être renouvelée toutes les heures (la nuit le cataplasme peut être remplacé par des compresses). Aussi, si par exemple un cataplasme appliqué sur un abcès devient sec au bout d'une demi-heure, il sera retiré et changé.
- Pour le traitement d'un organe profond, le cataplasme est laissé environ deux heures. L'application peut éventuellement durer toute la nuit. Mais si par exemple, un cataplasme appliqué sur la colonne vertébrale donne une sensation de froid au bout d'une heure alors qu'il devrait provoquer une certaine chaleur, il sera retiré.
- À noter, il peut être enregistré au début du traitement une certaine aggravation de l'affection. Mais elle n'est qu'apparente et prouve « l'action efficace et bienfaisante de l'argile ».

Recommandations :

Jeter l'argile après usage – Nettoyer soigneusement linges, gazes et bandes utilisés – S'il reste un peu d'argile sur la peau, nettoyer à l'eau tiède sans savon – Ne pas appliquer l'argile en même temps et à des endroits différents – Commencer le traitement avec des cataplasmes minces (1/2 cm environ) – N'appliquer aucun cataplasme pendant la digestion.

NE JAMAIS MÉLANGER L'ARGILE DANS UN CONTENANT DE MÉTAL NI AVEC DES USTENSILES DE MÉTAL

L'argile aux multiples usages

- L'argile peut être conseillée à la place du talc pour poudrer les bébés. Elle peut aussi être utilisée sur les plaies et bosses des enfants
- On peut également en saupoudrer sur les ulcères, les eschares, les rougeurs, les eczémas. Utilisez de l'argile blanche en poudre.
- L'argile peut aussi être employée comme dentifrice.
- Pour la séborrhée grasse, saupoudrez le cuir chevelu avec un peu de poudre d'argile.
- Pour les verrues, frottez-les avec une demi-gousse d'ail puis appliquez un cataplasme d'argile aussi souvent que possible.
- En cas d'aphtes, faites des bains de bouche avec de l'eau argileuse plusieurs fois par jour.
- Pour une angine, faites des gargarismes plusieurs fois par jour avec de l'eau argileuse additionnée d'un peu de vinaigre de cidre.

L'argile en soins de beauté...

- **Masque désinfectant (spécial peaux grasses)** : Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile verte en poudre avec de l'eau minérale jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Appliquez sur le visage à l'aide d'un pinceau en évitant le contour des yeux. Laissez sécher à l'air libre environ 20 minutes puis rincez.
- **Masque purifiant (spécial peaux grasses)** : Dans un bol, mettez 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre et 3 cuillères à café d'huile de noisette. Ajoutez un peu d'eau minérale pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquez sur le visage, laissez poser 20 minutes puis rincez.
- **Masque revitalisant (spécial peaux sèches)** : Passez à la centrifugeuse 2 ou 3 carottes pour obtenir la valeur de 2 cuillères à soupe de jus que vous mélangerez à 4 cuillères à soupe d'argile blanche en poudre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu de jus de carottes. Appliquez sur le visage, laissez poser 15 minutes puis rincez.
- **Masque tonifiant (spécial peaux sèches)** : Mixez 1 avocat pour obtenir la valeur de 3 cuillères à soupe, ajoutez 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose en poudre. Si le mélange n'est pas suffisamment onctueux, adaptez-le. Appliquez sur le visage, laissez poser 15 minutes puis rincez.
- **Masque revitalisant (spécial peaux sèches)** : Mixez 1 banane pour obtenir la valeur de 3 cuillères à soupe, ajoutez 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose en poudre. Si le mélange n'est pas suffisamment onctueux, adaptez-le. Appliquez sur le visage, laissez poser 15 minutes puis rincez.
- **Masque nettoyant (spécial peaux mixtes)** : Mélangez 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe d'argile blanche en poudre et 1 cuillère à soupe de fromage blanc. Appliquez sur le visage, laissez poser 20 minutes puis rincez.
- **Masque nettoyant (spécial peaux mixtes)** : Mixer une demi-poire puis mélangez-la à 1 c. à soupe de yaourt, 2 c. à soupe d'argile et 1 cuillère à café d'huile de noisette. Appliquez sur le visage, laissez poser 20 minutes puis rincez.
- **Masque « detox »** : Passez du pissenlit à la centrifugeuse pour obtenir la valeur de 3 cuillères à soupe, ajoutez 3 cuillères à soupe d'argile en poudre. Adaptez la consistance pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquez sur le visage, laissez poser 20 minutes puis rincez.
- **Masque contour des yeux** : Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose (en poudre) avec de l'eau de bleuet afin d'obtenir une pâte onctueuse. Laissez poser 10 minutes, rincez à l'eau tiède et hydratez.
- **Masque capillaire - Cheveux gras** : Mélangez 5 cuillères à soupe d'argile verte en poudre avec un jaune d'œuf. Ajoutez de l'eau minérale afin d'obtenir une pâte onctueuse. Appliquez sur le cuir chevelu en évitant les pointes si elles sont sèches. Laissez poser 20 minutes puis lavez avec un shampoing doux.
- **Masque capillaire désinfectant - Pellicules** : Mélangez 5 cuillères à soupe d'argile verte en poudre avec de l'eau minérale afin d'obtenir une pâte onctueuse. Dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de thym, 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé. Mêler le tout et appliquez cette préparation en masque sur votre cuir chevelu. Laissez poser de 30 à 45 minutes puis faites un shampoing doux.
- **Masque de beauté** : Mélangez un peu d'argile à une eau florale ou minérale afin d'obtenir une pâte souple. Appliquez sur votre visage, laissez poser 15 minutes. Ne pas laisser sécher l'argile sur votre peau puis rincez à l'eau tiède.
- **Masque argile, miel et lait (pour tous les types de peau)** : Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, 3 cuillères à café d'argile blanche, rose ou rouge, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel. Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez-le à l'eau tiède puis appliquez votre tonique.
- **Masque aux huiles essentielles (pour pores dilatés)** : Mélangez 2 c. à soupe d'argile, le jus d'un demi-citron, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Mélangez bien et appliquez en masque sur la zone en T (en évitant le contour des yeux). Laissez agir environ 10 minutes, rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

Pour usage externe seulement. Toutes les indications fournies sont données à titre informatif. Nous ne pouvons en aucun cas être considérés comme responsables du résultat des recettes présentes sur cette feuille. Il est de la responsabilité des utilisateurs de veiller à ce qu'aucun risque ne résulte de la préparation ou de la consommation des produits indiqués. Sources bibliographiques : « L'argile qui guérit », Raymond Dextreit.