

# 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 grise du Kamouraska** : Conseillée pour les peaux normales et grasses, au même titre que l'argile verte. Riche en oligo-éléments, magnésium, calcium et potassium, elle adoucit et revitalise l'épiderme.

## 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 ou 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 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 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*) : Mélangez 2 cuillères à soupe de jus de carottes et 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 contour des yeux** : Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche (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 shampooing 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 shampooing 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 3 cuillères à café d'argile blanche ou rouge, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. 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 dilatées*) : 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 ce feuillet. 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.*

# Clay and its multicolored rainbow...

Clay is an earthy sedimentary rock composed of hydrated aluminum silicate, resulting from the decomposition of "feldspars" (mineral species). Its therapeutic properties and hue vary depending on the many minerals (including silica, aluminum, magnesium, calcium, iron, phosphorus, sodium, potassium, copper, zinc, selenium, cobalt, manganese...) it contains in variable proportions.

Thus, clay can be green, white, red, pink, yellow, blue...

- **Green clay:** Recommended for normal skin and oily skin. It is very effective to absorb and regulate excess sebum. It is also used in hair masks to regulate the production of sebum in oily hair. Green clay is the most versatile and efficient. While absorbing impurities, green clay remineralizes, revitalizes and regenerates fragile areas.
- **White clay** (or kaolin): Recommended for dry and fragile skin. It is also used in hair masks to revitalize dry and devitalized hair. It can be used as a talc for babies as well. Particularly rich in silica, it is remineralizing and promotes the elimination of toxins.
- **Red clay:** Recommended for normal skin and dry and sensitive skin. It owes its color to iron oxides. Rich in micronutrients, it helps to re-balance the skin and restore its luminosity. It is also known to improve blood circulation.
- **Kamouraska grey clay:** Recommended for normal and oily skin, just like green clay. Rich in trace elements, magnesium, calcium and potassium, it softens and revitalizes the epidermis.

---

## CLAY FOR EXTERNAL USE:

---

### Clay can be applied cold, warm or hot...

- If the clay is applied to a feverish, congested or naturally warm place (like the lower abdomen) it must be COLD.
- If clay is used for "deep" organs (such as kidneys, liver, lungs, etc.) the cataplasm will need to be WARM or HOT.
- Remember that "any action must be immediately followed by a reaction." Thus, applied to a flaming area, the clay will cool. On the contrary, applied in order to revitalize and tone, it will warm up.

### Application time:

- In case of abscess, or a purulent wound, the application must be renewed every hour (at night the cataplasm can be replaced by compresses). Also, if for example a cataplasm applied to an abscess becomes dry after half an hour, it will have to be removed and changed.
- For the treatment of a deep organ, the cataplasm can be left for about two hours. The application may eventually last all night. But if, for example, a cataplasm applied to the spine gives a feeling of cold after an hour when it should cause some heat, it will need to be removed.
- Note that at the beginning of treatment there may be some worsening of the condition. But it is only apparent and proves "the effective and beneficial action of clay."

**Recommendations:** *Discard clay after use - Carefully clean used linens, gauzes and strips - If there is a little clay left on the skin, clean with warm water without soap - Do not apply the clay at the same time in different places - Start treatment with thin cataplasms (about 1/2 cm) - Do not apply any cataplasms during digestion.*

## NEVER USE CLAY IN A METAL CONTAINER OR WITH METAL UTENSILS

---

## CLAY IN BEAUTY TREATMENTS...

---

**Disinfectant mask** (*special oily skin*): Mix 2 tablespoons of powdered green clay with mineral water until smooth. Apply to the face with a brush, avoiding the eye area. Allow to dry in the open air for about 20 minutes, then rinse.

**Cleansing mask** (*special oily skin*): In a bowl, put 3 tablespoons of green clay powder and 3 teaspoons of hazelnut oil. Add a little mineral water to make a creamy paste. Apply to face, let go for 20 minutes and then rinse.

**Conditioner mask** (*special dry skin*): Mix 2 tablespoons of carrot juice with 4 tablespoons of white clay powder. If the mixture is too thick, add a little carrot juice. Apply on the face, let it rest for 15 minutes and then rinse.

**Eye contour mask:** Mix 2 tablespoons of white clay (powdered) with blueberry water to make a creamy paste. Leave on for 10 minutes, rinse with warm water and moisturize.

**Hair mask** (*oily hair*): Mix 5 tablespoons of green clay powder with an egg yolk. Add mineral water to make a creamy paste. Apply to the scalp avoiding the tips if they are dry. Leave on for 20 minutes and wash with a gentle shampoo.

**Disinfectant hair mask** (*Dandruff*): Mix 5 tablespoons of powdered green clay with mineral water for a creamy paste. In a tablespoon of sweet almond oil, add 5 drops of thyme essential oil, 5 drops of lemon essential oil and 5 drops of tea tree essential oil. Mix it all up and apply this preparation as a mask to your scalp. Leave on for 30 to 45 minutes and then shampoo with a gentle shampoo.

**Beauty Mask:** Mix a little bit of clay with floral or mineral water to make a soft paste. Apply to your face, leave for 15 minutes. Do not allow the clay to dry on your skin and then rinse with warm water.

**Clay, honey and milk mask** (*for all skin types*): Mix until smooth, 3 teaspoons of white or red clay, 3 teaspoons of milk and 1 teaspoon of honey. Apply this mask to your face for 20 minutes, rinse it with warm water and then apply your tonic.

**Essential Oil Mask** (*for dilated pores*): Mix well 2 tsp of clay, half a lemon juice, 2 drops of peppermint essential oil and 1 drop of tea tree essential oil. Apply in a mask to the T-area (avoiding the eye area). Leave on for about 10 minutes, rinse with warm water and apply your usual tonic.

*For external use only. All information provided is given for informational purposes. We cannot be held responsible for the results of the recipes presented above. It is the responsibility of users to ensure that no risk results from the preparation or consumption of the products listed.*

*Bibliographic sources: "The clay that heals," Raymond Dextreit.*