

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com

Table des matières

1	GÉNÉRALITÉS et PRÉPARATION :	1
2	USAGES COURANTS :	2
2.1.1	Usages par voie Interne	2
2.1.2	Usages par voie Externe	3
3	L'ARGILE EN PÉDIATRIE, L'ARGILE EN OBSTETRIQUE	4
3.1.1	POUR BEBES.....	4
3.1.2	EN OBSTETRIQUE.....	5
4	AUTRES USAGES DE L'ARGILE.....	5

1 GÉNÉRALITÉS et PRÉPARATION :

L'argile est un produit de santé naturel et très peu coûteux, aux multiples usages

L'argile est utilisée pour ses propriétés absorbantes, anti-infectieuses, anti-inflammatoires, cicatrisantes

Prendre l'Argile verte concassée (illite) qui convient pour tout usage ; pour plus de facilité, on peut se familiariser au début avec la forme poudre d'argile verte surfine

(Les argiles blanches et rouges peuvent être choisies pour le visage éventuellement)

Précautions d'emploi :

Utiliser des ustensiles inertes (céramique, verre, bois ; **jamais d'ustensile en métal**).

En cataplasme ne pas réutiliser.

Pour Usage interne :

Sans remuer, mettre l'équivalent d'une cuillère à café pour un demi-verre d'eau ; laisser reposer au moins 8 h à température ambiante. On boira soit le surnageant, soit l'ensemble après avoir remué ; prendre de préférence le matin à jeun ou le soir au coucher.

Toujours **espacer la prise de médicaments et compléments alimentaires d'au moins deux heures**

Contre-indications à l'usage interne : Hypertension artérielle non contrôlée, occlusion intestinale, cancer digestif

Remarque : Ne se substitue pas sans précaution à vos traitements en cours, se faire accompagner éventuellement.

Pour Usage externe :

Dans un bol, mettre l'argile concassée, (quantité selon l'usage prévu), couvrir d'eau (1 cm environ au-dessus du niveau d'argile, sans remuer.

Une fois l'eau absorbée (quelques minutes), remuer pour obtenir une pâte homogène, corriger la consistance si besoin (l'excès peut se conserver dans un récipient hermétique) ; cette pâte sera utilisée en couche fine ou en en couche épaisse selon les usages ; manipuler avec la main ou un ustensile en bois ou en plastique

2 USAGES COURANTS :

2.1.1 Usages par voie Interne

Si vous êtes inexpérimenté, si constipation préalable ou apparition d'une constipation ne boire que le surnageant (pendant quelques jours, le temps de vérifier la tolérance)

Hors mis cela remuer et boire le tout.

Troubles Chroniques :

Parasitoses, ballonnements, acidité gastrique, reflux

- En prendre **30** à **60** min avant les repas et au coucher, peu diluée
- Utiliser jusqu'à amélioration, au maximum 3 semaines d'affilée.
- Renouvelable après une pause d'une semaine

Troubles aigus :

Gastro-entérite aiguë, syndrome grippal, cystites... autres maladies aiguës infectieuses

- Plusieurs prises par jour : au maximum, l'équivalent de 3 cuill/à café le même jour, jusqu'à guérison.

Cure « détox » :

Un verre par jour le matin à jeun, en particulier au printemps, pendant 1 à 3 semaines, ou 3 semaines tous les 3 mois, une fois familiarisé.

2.1.2 Usages par voie Externe

Pour faire un Cataplasme :

Prévoir le cataplasme sur une zone plus large que la zone atteinte :

- Étaler la pâte d'argile en couche épaisse de 2 cm sur un tissu (type torchon)
- Appliquer sur la peau du côté de l'argile ; si la zone est pileuse ou difficilement accessible, intercaler une gaze, entre argile et peau (cela facilite lorsqu'on ôte l'argile) ; fixer avec bandes, jersey, foulard, selon la localisation et ce dont vous disposez, pour maintenir le cataplasme... ne pas couvrir avec du plastique
- Ôter avant séchage complet
- Renouveler 1 à 3 fois/j

Ne jamais réutiliser l'argile.

Température du cataplasme : peut se faire chaud, tiède ou froid, au choix, généralement froid pour les problèmes inflammatoires (chaleur locale, fièvre, douleur) et chaud pour les problèmes spasmodiques

Usages :

- Entorses, tendinites, douleurs articulaires, cervicales, contusion : directement sur la peau
- Sur la peau « en face » de maladies internes, sur la zone douloureuse : sur le ventre pour des douleurs digestives, bas ventre pour la vessie, en boudin derrière l'oreille pour une otite ; pour colique néphrétiques et douleurs de la vésicule, (plutôt chaud), hémorroïdes (plutôt froid)
- Infections cutanées : abcès, furoncles, blessures, brûlures, eczéma, ulcère sur insuffisance veineuse

Attention : *Toutes les lésions qui sécrètent peuvent momentanément s'évacuer plus activement ; ne pas interpréter cette « évacuation » comme une aggravation.*

- Masques : masque facial détox, acné, en couche fine, directement sur la peau, à ôter à l'eau tiède dès que l'argile commence à sécher ; ou application locale sur herpès, boutons

Comme tout produit de soin, tout remède, utiliser avec douceur et modération

Références :

- thèse et vidéos de Jade Allègre
- « l'argile qui guérit » de Raymond Dextreit

3 L'ARGILE EN PÉDIATRIE, L'ARGILE EN OBSTETRIQUE

3.1.1 POUR BEBES

Utiliser de l'argile blanche

- Érythème fessier : étaler en couche épaisse et renouveler à chaque change, éviter de laisser sécher (nettoyer à l'eau ou avec le liniment*)
- Si les fesses sont juste un peu rouges, saupoudrer comme du talc

* liniment : se trouve facilement en pharmacie ou en magasin bio. Petite recette maison : 100 ml d'eau de chaux (en pharmacie ou sur internet), 100 ml d'huile d'olive ou d'amande douce, 4g de cire d'abeille. Faire fondre la cire dans l'huile, ajouter l'eau de chaux progressivement en fouettant. Se conserve à l'abri de la lumière...

- Soins du cordon : Saupoudrer de l'argile blanche sur le cordon à chaque change, jusqu'à chute du cordon et cicatrisation totale.
- Colite et régurgitations : Eau d'argile verte, 1 cuillère à café dans un verre, toute une nuit, donner le surnageant clair, sans remuer, avant la tétée ou dans le biberon, faire boire l'équivalent d'une cuillère à soupe ; renouveler jusqu'à amélioration, la préparation se garde 24h au frais.
- Varicelle : cas aigu, sur peau humide (après le bain), saupoudrer d'argile blanche et masser doucement pour étaler, laisser sécher comme une crème puis habiller l'enfant. A minima, saupoudrer juste sur les boutons 2x/jour, continuer même avec les croûtes pour éviter les mauvaises cicatrisations.

Type d'argile : Illite, montmorillonite, kaoline, bio de préférence. Préférer les cataplasmes tièdes pour les bébés et les enfants.

Référence : Moins mais mieux : L'argile : Annie Casamayou

3.1.2 EN OBSTETRIQUE

Pendant la grossesse

Les cataplasmes d'argile peuvent être appréciés en application lombaire ou sur le ventre en cas de douleur ou d'inconfort

Sur cicatrice d'épisiotomie ou de césarienne

Si un point de suture « lâche » (après 7 jours par rapport à l'accouchement), faire un petit cataplasme d'argile verte. Ensuite, à chaque passage aux toilettes (épisiotomie), ou environ 6 fois par jour (césarienne), sans laisser sécher : laver à l'eau claire sans frotter, ni gratter, et remettre une couche d'argile, c'est à dire compléter le cataplasme même s'il en reste encore ; Poursuivre jusqu'à cicatrisation.

NB : Pour laver, on peut utiliser ou avec de la teinture-mère de calendula diluée à 10 %, pour son effet anti infectieux et cicatrisant

NB : En cas de lâchage de point avant le 7ième jour, consulter la sage-femme ou le médecin.

Lactation

L'usage de l'argile par voie interne peut favoriser la lactation.

4 AUTRES USAGES DE L'ARGILE

En Bonbons d'Argile

Faire une pâte d'argile verte, qu'on modèle en petits bonbons et laisser sécher si possible au soleil. On peut utiliser de la tisane à la place de l'eau (menthe par exemple) ou sucrer légèrement au Miel. Utile pour toutes les affections de la bouche.

En Saupoudrage :

- Pour soigner une plaie (argile verte surfine) : saupoudrer sur la plaie au plus vite, directement dans l'ouverture de la plaie, même sans avoir pu nettoyer. En cas d'urgence, poudrer généreusement jusqu'à absorber tout le sang. Compléter tant que le suintement ou le saignement mouille l'argile. Laisser cette « croûte » jusqu'à ce qu'elle tombe spontanément. Renouveler le poudrage aussi souvent que nécessaire. **Ne jamais « arracher » l'argile sèche.**
- Utiliser argile verte surfine en shampoing sec sur les cheveux gras, laisser 10 minutes avant de rincer ; on peut l'utiliser en pâte comme du Henné

- Saupoudrer de l'argile blanche ou verte surfine sur le corps une fois mouillé et se « savonner » avec ce lait de douche.
- Saupoudrer de l'argile verte surfine sur les pieds en cas de transpiration excessive ou d'irritation entre les orteils.
- Saupoudrer de l'argile blanche ou verte surfine sous les bras comme anti-transpirant (associer éventuellement avec 1 goutte de l'huile essentielle de palmarosa, lavande ou bois de rose).

En Voyage emporter de l'argile verte :

- Quelques cailloux d'argile concassée pour purifier l'eau : déposer un fond de cailloux dans la bouteille d'eau (non métallique), laisser déposer l'argile et ne boire que le surnageant.
Renouveler cette opération à chaque remplissage.
- Un peu d'argile en poudre dans un pot bien fermé, pour préparer de l'eau argileuse en cas de turista ou d'infection intestinale et aussi pour soigner une plaie en urgence.

En gynécologie

Utiliser en cataplasme sur les bartholinites

Soins dentaires

En cas d'infection ou de douleur dentaire : faire un boudin avec une compresse bien imbibée d'argile verte en pâte, le bloquer entre la gencive et la joue (ou la lèvre, si c'est devant), contre la dent à soigner.

A renouveler au bout de quelques heures.

Dentifrice : mouiller la brosse à dents, la tremper dans l'argile blanche, ajouter une goutte d'huile essentielle (de ciste si saignement des gencives, d'eucalyptus citronné si gencives gonflées, de clous de girofle si douleur dentaire)

En bonbons d'argile : cf. ci-dessus

Parasitose digestive, oxyures

Dans 1 verre d'eau, 1 cuillère à café par jour pour un enfant, 1 cuillère à soupe pour un adulte.

Cure de 7 jours minimum

Brûlure/ coups de soleil

Mettre la zone sous l'eau courante froide pendant 5 minutes, puis faire un cataplasme froid.

Dès que la douleur revient, que l'argile sèche ou s'effrite, ou que l'argile se détache en séchant, compléter le cataplasme sans ôter ce qui reste pour ne pas arracher la peau blessée. Poursuivre jusqu'à cicatrisation.

Cystites

Utiliser la voie interne ET la voie externe en parallèle : boire 2 cuillères à soupe dans un verre d'eau (cf. le B-A BA) ; à répéter aussi souvent que nécessaire quand la douleur revient et ce pendant plusieurs jours si nécessaires. Au cours du temps, les cystites seront de plus en plus courtes, de moins en moins douloureuses et de moins en moins fréquentes.