



À L'AUTOMNE ET À LA SORTIE DE L'HIVER J'AIDE MON CORPS À ÉLIMINER SES TOXINES.

Les propriétés exceptionnelles de l'argile

A

Dans les mythes et légendes, l'argile est présentée comme la terre au creux de laquelle est née la vie. Des recherches récentes ont montré que ces images symboliques ne sont pas très éloignées de la réalité : c'est probablement dans l'argile que se sont déroulés les premiers échanges énergétiques qui ont permis à la vie d'éclore. De fait, l'argile est une matière minérale dotée de propriétés exceptionnelles.

C'est une terre naturelle, d'origine sédimentaire. Sa structure feuilletée emprisonne l'eau, en même temps qu'un grand nombre de minéraux. C'est pourquoi les sols argileux sont souvent gorgés d'humidité. L'argile que l'on utilise pour se soigner n'est autre que de la terre provenant de gisements très purs. Elle est ensuite séchée au soleil ou dans des fours.

L'argile possède une particularité unique : lorsqu'on l'avale (sous forme de lait ou d'eau d'argile, voir ci-dessous), elle attire à elle un grand nombre de déchets qu'elle conduit ensuite jusqu'à l'élimination intestinale. Elle soulage ainsi le foie d'une partie de son travail de dépurcation.



Cette terre étonnante est très riche en minéraux, qu'elle distribue aux tissus qu'elle rencontre (que ce soit par voie orale ou en applications locales). Or, le foie a besoin de minéraux comme tous les autres organes. Enfin, l'argile combat l'acidité intérieure. Un petit « plus » qui ne gâte rien.

COMMENT PROFITER DE SES BIENFAITS ?



L'argile se prépare toujours avec de l'eau, qu'il s'agisse de la boire ou de l'appliquer. Dans le premier cas, il faut préparer votre boisson à l'argile la veille au soir, avec de l'eau froide ou tiède, pour la boire le lendemain matin à jeun. Pour une efficacité digestive et hépatique maximale, vous prendrez votre boisson à l'argile en cure de 2 à 3 semaines.

Dans le second cas, vous préparerez votre pâte d'argile avec de l'eau chaude, avant de l'appliquer sur la partie droite de votre buste, juste en dessous des côtes.

CONSEILS PRATIQUES

- Achetez votre argile dans un magasin bio ou une boutique de produits diététiques. Elle sera de meilleure qualité, l'idéal étant qu'elle soit séchée au soleil et non au four.
- Pour les cataplasmes, utilisez de l'argile verte. Versez la poudre dans un récipient et ajoutez de l'eau chaude (ou une infusion de plantes) très progressivement, en mélangeant avec une cuillère en bois (pas en métal). Votre pâte doit être ni trop épaisse, ni trop liquide. Vous devez pouvoir l'étaler facilement. Ensuite, posez une gaze ou un linge très fin sur la zone, puis étalez la pâte. Recouvrez d'une gaze ou d'un autre linge, et laissez agir au moins 20 minutes. Rincez à l'eau tiède. Répétez tous les jours dans les moments où vous voulez faire du bien à votre foie.

**ATTENTION POUR BOIRE DE
L'ARGILE, UTILISEZ L'ARGILE
BUVABLE UNIQUEMENT.**

- **Pour la boire,** Le soir, versez une cuillerée à soupe de poudre dans un verre d'eau à température ambiante. Mélangez avec une cuillère en bois, puis laissez reposer toute la nuit, à l'abri de la chaleur. Le lendemain matin, à jeun, vous avez deux possibilités. Soit vous mélangez à nouveau le contenu du verre et vous buvez l'eau terreuse (certains n'apprécient pas !), soit vous ne remuez pas et vous buvez seulement l'eau qui contient de l'argile en suspension.

Dans le premier cas, vous obtiendrez du lait d'argile, dans le second de l'eau d'argile.

Le premier est plus actif que la seconde.

- Attention si vous avez un transit lent, car l'argile peut constiper lorsqu'on la prend par voie orale. Si c'est votre cas, contentez-vous de l'eau d'argile et évitez le lait.



Argile verte - 300g

Cet article est un extrait du livre Détoxifier son foie sans médicaments,

de Marie Borrel, paru aux éditions Leduc S

**PAS PLUS DE 2 CUILLÈRES À CAFÉ
PAR SEMAINE POUR LES PERSONNES
SOUFFRANTS D'HYPERTENSION.**