

Recettes à base d'argile médicinale du droguiste Markus Wildisen

Traitements internes

Boisson à l'argile médicinale

1. Mettez dans un verre 5 cc d'argile en cas de troubles aigus et 1-2 cc en cas de troubles chroniques.
2. Remplir avec de l'eau tiède, de l'eau minérale, de la tisane de camomille, de sauge ou de pensée. La tisane renforce l'effet détoxinant de l'argile médicinale. Les personnes allergiques aux astéracées devraient renoncer à la tisane de camomille.
3. Mélangez la poudre. Mais n'utilisez pas une cuillère en métal. Le métal peut provoquer une réaction chimique et dégrader l'argile dans certains cas.
4. Buvez le mélange par petites gorgées.

Gélules

1. Prendre 3-4 gélules en cas de troubles aigus et 2 gélules en cas de troubles chroniques.
2. Idéalement, prenez la préparation avec un peu d'eau ou de tisane.

Fréquence d'administration

Les troubles aigus se traitent idéalement deux fois par jour pendant 5 jours, pour les troubles chroniques, il faudrait prendre les gélules 2 fois par jour sur une période plus longue.

Traitements externes

Préparer une pâte d'argile pour les compresses ou les enveloppements

1. Prenez un récipient en bois, en céramique, en verre ou en porcelaine.
2. Préparez une pâte facile à étaler avec la poudre d'argile et de l'eau froide, de l'eau vinaigrée ou de la tisane de camomille ou de sauge. La tisane renforce l'effet de l'argile car elle a également des effets détoxifiants. Mais les personnes allergiques aux astéracées devraient renoncer à la tisane de camomille.

3. Il est aussi possible d'ajouter des huiles essentielles dans la pâte. A choisir en fonction des troubles. Demandez conseil dans votre droguerie.

4. Pour une compresse chaude et humide, chauffer la pâte dans un bain-marie de 40 degrés environ. Attention: en cas d'inflammations et de troubles veineux, il faudrait renoncer aux compresses chaudes. Sinon, il y a un risque d'empirer les troubles et les douleurs.

Compresse

1. Etalez la pâte prête directement sur l'endroit à traiter. Sur les grandes surfaces comme le dos, étalez une couche de 2 millimètres d'épaisseur, sur les surfaces de la taille de l'avant-bras, étalez une couche de l'épaisseur d'un crayon et sur les plus petites parties, appliquez une couche épaisse comme un doigt.

2. Humidifiez un linge qui laisse passer l'air avec l'eau qui contient de l'argile.

3. Enveloppez la partie du corps concernée.

4. Appliquez par-dessus un linge sec qui laisse passer l'air et fixez avec des épingles de sûreté.

5. Gardez au chaud et laissez sécher (environ 1-2 heures).

6. Eliminez l'argile avec une lavette et de l'eau.

Cataplasme

1. Humidifiez un linge qui laisse passer l'air avec de l'eau d'argile froide et enduisez-le d'argile.

2. Pliez le linge plusieurs fois.

3. Appliquez-le sur la zone à traiter.

4. Enveloppez l'endroit avec un deuxième linge sec perméable à l'air.

5. Laissez agir et sécher l'argile pendant 20 à 90 minutes.

6. Lavez l'argile avec une lavette et de l'eau.

Fréquence d'application

Vous devriez traiter les troubles aigus pendant environ 5 jours 2 à 3 fois par jour et les troubles chroniques 2 à 7 fois par semaine.

Pansement

1. Saupoudrez la zone concernée avec de l'argile.
2. Posez un bandage qui laisse passer l'air.
3. Laissez l'argile agir pendant 20 à 30 minutes.
4. Rincez l'argile à l'eau.

Fréquence d'application

Utilisez ce traitement plusieurs fois par jour pendant 5 jours.

Masque pour le visage

1. Pour préparer la pâte d'argile, il vous faut 2 cc d'eau froide ou de tisane de camomille et environ 7 cc d'argile. Attention: utilisez de l'eau si vous êtes allergique à la camomille.
2. Mélangez les ingrédients dans un bol en bois, en céramique, en verre ou en porcelaine.
3. Appliquez la pâte sur le visage avec un pinceau. Ne recouvrez ni la bouche ni les yeux.
4. Laissez agir 20 à 30 minutes.
5. Rincez l'argile avec de l'eau. Attention: les personnes qui ont une peau particulièrement sensible ou de la couperose sur le visage devraient éliminer le masque avant que l'argile ne soit sèche. En séchant, elle stimule la circulation sanguine et cela peut aggraver les problèmes cutanés.
6. Appliquez sur le visage une crème de soin adaptée à votre type de peau.

Fréquence d'application

Vous devriez traiter les troubles aigus pendant environ 5 jours 2 à 3 fois par jour. Les personnes qui ont une peau grasse ou squameuse peuvent appliquer un masque 2 à 7 fois par semaine.

Bain

1. Pour un bain, mettez 50 grammes d'argile dans la baignoire. Pour un bain de pied, de main ou des bras, prenez 2 cc d'argile. Veillez à ce que l'argile ne finisse pas dans l'écoulement de la baignoire et le bouche. Mettez par exemple une passoire ou un linge en coton sur la bonde.
2. Remplissez la baignoire ou la cuvette pour les pieds ou les mains avec de l'eau chaude.
3. Rajoutez si vous le souhaitez quelques gouttes d'huiles essentielles dans l'eau. N'hésitez pas à demander conseil à votre droguiste.
4. Baignez-vous pendant environ un quart d'heure.
5. Après le bain, rincez l'argile. Ou laissez-la sécher sur la peau pour un peeling et éliminez-la ensuite avec un linge.
6. Nettoyez la baignoire avec un produit de nettoyage afin d'éviter les dépôts d'argile.

Fréquence d'application

En cas de troubles aigus, prendre un bain par jour, en cas de troubles chroniques, il est suffisant d'en faire 2 à 3 par semaine.

Shampoing à l'argile

1. Diluez 3 cc d'argile dans 1 l d'eau.
2. Lavez-vous les cheveux avec.
3. Rincez-vous les cheveux à l'eau. Les personnes qui ont les cheveux très gras peuvent laisser agir 15 à 20 minutes avant de rincer.

Cure capillaire

1. Préparez un mélange avec 5 cc d'argile et 10 cc d'eau, de tisane de camomille ou de décoction d'arnica.
2. Appliquez la pâte sur le cuir chevelu et les cheveux secs.

3. Massez légèrement le cuir chevelu, cela stimule la circulation sanguine.
4. Enveloppez les cheveux dans un linge.
5. Laissez agir pendant 30 minutes.
6. Rincez les cheveux à l'eau.

Fréquence de l'application

Faites la cure pendant une semaine tous les jours.

Solution de gargarisme

1. Mettez 1 cc d'argile dans un verre.
2. Remplissez-le à moitié d'eau tiède, de tisane de camomille ou de sauge. Attention: les personnes allergiques aux astéracées devraient renoncer à la tisane de camomille.
3. Il est possible d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans le mélange. Pour savoir laquelle choisir, demandez conseil dans votre droguerie.
4. Gargarisez-vous aussi souvent que vous le souhaitez, jusqu'à ce que le verre soit vide.

Fréquence d'application

En cas de troubles aigus, se gargariser 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours, en cas de troubles chroniques, 2 fois par semaine, c'est suffisant.