

Cure d'argile par voie interne

Indications :

La cure d'argile verte par voie buccale est recommandée pour accompagner les cures de détox, aux changements de saison (au printemps) pour nettoyer l'organisme et parer à ses déficiences éventuelles. L'argile est un anti-inflammatoire (plaies, brûlures, diarrhées, ulcères, tendinites..) et aide à gérer l'acidité de l'organisme. Elle agit comme un pansement, nettoie, absorbe et aide à la reconstruction des tissus.

Précautions

La prise d'argile peut entraîner une constipation. Cela vient du fait que l'argile entraîne les déchets contenus dans l'intestin. Si ceux-ci sont importants, cela peut occasionner des bouchons. Pour aider l'évacuation : prendre du mucilage (pruneaux et figues trempées + jus) ; du psyllium blond ; faire des douches rectales ou des lavements. Surtout, ne pas laisser s'installer la constipation.

- Éviter d'absorber de l'huile dans le même temps.
- la prise de médicaments (idem pilule contraceptive) ou de compléments alimentaires sera faite à distance de 3 heures de l'argile, sous peine de ne plus être efficace.
- Éviter d'utiliser des verres ou des cuillères en métal (privilégier le bois, la porcelaine, voire le plastique..).
- il est conseillé de préparer l'argile verte environ 8 heures avant de la consommer, ou au moins $\frac{1}{4}$ d'heure avant pour qu'elle libère ses principes actifs.
- Veillez à ne pas jeter de restes d'argile dans les conduits d'évacuation d'évier au risque de les boucher.

Protocole

- Remplir un verre d'eau et verser une cuillère à café (une $\frac{1}{2}$ cuillère pour les enfants jusqu'à 10 ans) d'argile verte en poudre (surfine et/ou ultra-ventilée pour une meilleure absorption) et la laisser se déposer dans le fond du verre.

Boire l'argile à jeun le matin pour qu'elle agisse sur tout le tube digestif. S'il y a constipation, prendre l'argile le soir à distance du repas et boire uniquement l'eau argileuse en laissant le dépôt d'argile dans le fond du verre.

- Les premiers jours (1 semaine), pour habituer le corps peu à peu à l'action de l'argile, ne boire que l'eau au-dessus de l'argile. Puis, la deuxième semaine, faire juste un tour de cuillère et boire progressivement un peu d'argile avec l'eau. La troisième semaine, mélanger toute l'argile et tout boire.

Pour les fois suivantes, il est possible de boire directement l'eau argileuse en totalité, (faire une pause d'au moins 1 semaine toute les 3 semaines), ou de la prendre occasionnellement (pour gérer une digestion difficile), ou sur quelques jours, au ressenti.

Les réactions possibles

L'argile verte va accompagner le corps pour éliminer ce qui l'encombre par nos émonctoires (peau, intestins, reins, poumons). Des symptômes peuvent apparaître, témoins du nettoyage de l'organisme. Ils s'estomperont, d'autant plus si la cure est suivie d'une hygiène de vie cohérente (alimentation, repos, activités physiques, nature..). Si c'est difficile à supporter, espacer davantage les prises d'argile ou alterner avec un autre soin naturel (charbon végétal super activité ou Aloé vera par exemple).