

Cataplasme d'argile



Bienfaits

Anti-inflammatoires, analgésiques et détoxifiants, ils aident à réduire les douleurs et les gonflements.

Préparation

- Dans un bol en verre, en céramique... (pas de métal), mettez 2 poignées d'argile verte concassée.
- Ajoutez de l'eau pour couvrir l'argile de 1cm. Laisser reposer 1h min.

Quand l'eau est absorbée, homogénéiser avec une spatule en bois.

- Une fois la pâte prête, étalez-la en couche d'1 ou 2 cm sur la zone douloureuse (articulaire ou musculaire).
- Laisser agir le cataplasme pendant environ 30 minutes à 1 heure, selon votre ressenti, sans laisser sécher. Couvrir avec un linge propre.
- Retirez le cataplasme délicatement à l'aide d'un gant de toilette humide ou d'un filet d'eau. Jeter dans le jardin, pour ne pas boucher les canalisations... Rincez soigneusement la peau.
- Vous pouvez appliquer un cataplasme d'argile plusieurs fois par semaine, voire quotidiennement si nécessaire, pour aider à soulager la douleur et l'inflammation.

Vous pouvez rajouter de l'HE de Gaulthérie si vous êtes tolérant(e).