

SOMMAIRE

Sommaire

COMMENT UTILISER CE GUIDE?

8

12

LES REMÈDES

16

L'HYGIÈNE GLOBALE

19

Alimentation, diète et jeûne

19

Repos

20

Respiration

20

Vivre ses émotions

22

Relaxation et autohypnose

23

Activité physique

25

Exposition aux écrans et aux ondes

25

DÉSINFECTANTS ET NETTOYANTS

27

Eau de mer et eau salée

27

Eau oxygénée

27

Nigari et chlorure de magnésium

28

Teinture mère de calendula

29

ARGILE

29

PHYTOTHÉRAPIE

32

Teintures mères et gemmothérapie

32

Hydrolats aromatiques

34

Aromathérapie (huiles essentielles)

36

Macérâts huileux

40

Infusions

41

HOMÉOPATHIE

42

FLEURS DE BACH

50

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

51

CHARBON ACTIVÉ

54

VINAIGRE DE CIDRE

55

BICARBONATE DE SOUDE

57

HYDROTHÉRAPIE

58

Bains locaux

58

Bains dérivatifs de Kuhne ou Guillaïn

59

Bains de siège

60

Applications locales de Salmanoff et Gardel

60

VENTOUSES

62

CATAPLASMES

63

SOLUTÉS DE RÉHYDRATATION

65

PETIT MATÉRIEL DE PREMIERS SOINS

66

LES MAUX DU QUOTIDIEN

68

ABCÈS

71

Abcès dentaire

71

ALLERGIES RESPIRATOIRES

72

Asthme

72

Rhume des foins

73

AMPOULES

73

ANGOISSE, ANXIÉTÉ, STRESS

74

BRÛLURES ET COUPS DE SOLEIL

74

CRAMPES ET COURBATURES	76	NAUSÉES, VOMISSEMENTS	100
CONJONCTIVITE	77	OTITE	101
COUP DE FROID, ÉTATS GRIPPAUX	78	ONGLE INCARNÉ, PANARI	102
COUPS, CHOCS, HÉMATOMES, PETITS TRAUMATISMES	79	PIQÛRE D'INSECTE	102
DOULEURS EN GÉNÉRAL	80	PLAIES ET SAIGNEMENTS	103
DOULEURS ARTICULAIRES	80	<i>Plaies</i>	103
<i>Poussée d'arthrose, d'arthrite et tendinites</i>	80	<i>Plaies à risque de tétanos</i>	104
<i>Entorses</i>	81	<i>Morsures et griffures</i>	105
DOULEUR DENTAIRE	82	<i>Saignements</i>	105
<i>Poussée dentaire douloureuse</i>	83	RÈGLES (TROUBLES DES)	106
ÉRYTHÈME FESSIER	84	<i>Abondantes</i>	106
FATIGUE PASSAGÈRE	84	<i>Douloureuses</i>	106
FIÈVRE	85	RHUME (RHINITE VIRALE)	107
HÉMORROÏDES (CRISE D')	88	SAIGNEMENTS DE NEZ	107
HERPES (CRISE D')	89	TOUX	107
INFECTION URINAIRE (CYSTITE)	90	<i>Bronchite</i>	107
INSOMNIE PASSAGÈRE	92	<i>Laryngite</i>	108
INSOLATION, COUP DE CHALEUR	93	TROUBLES DIGESTIFS	108
MAL DE DOS	93	<i>Diarrhée (aiguë)</i>	109
<i>Lumbago</i>	93	<i>Constipation</i>	110
<i>Sciatique</i>	94	<i>Acidite gastrique</i>	111
MALADIE ÉRUPTIVES DE L'ENFANT	94	<i>Ballonnements, gaz</i>	111
MAL DES TRANSPORTS	95	<i>Coliques du nourrisson</i>	112
MAUX DE GORGE	96	<i>Reflux gastro-oesophagien du nourrisson</i>	112
MAUX DE TÊTE (CÉPHALÉES)	97	LA TROUSSE DE VOYAGE IDÉALE	115
MORSURES DE TIQUE	98		
MYCOSE VAGINALE	99		

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

1

La première partie de ce guide décrit l'ensemble des produits que nous jugeons utile de détenir dans une pharmacie de premiers soins naturels.

Nous avons sélectionné des remèdes polyvalents, ceux qui vous serviront le plus souvent, parmi de nombreuses autres possibilités.

Les indications, posologies, contre-indications et précautions d'emploi sont annoncées par les icônes suivantes :

→ INDICATIONS

 POSOLOGIE

 CONTRE-INDICATIONS

 PRÉCAUTIONS

Dans la deuxième partie, vous trouverez l'index des maux urgents les plus courants et la liste des remèdes auxquels on peut avoir recours. Pour employer chaque remède, reportez-vous systématiquement à la première partie.

2

Pour certains maux, nous faisons d'autres propositions de soin qui ne font pas l'objet d'un chapitre en première partie.



L'ICÔNE "PETIT PLUS"

Il mêle plusieurs conseils pour aller plus loin :

- ASTUCE
- REMÈDE DE GRANDS-MÈRES
- TRAITEMENT DE FOND
- PRÉVENTION

De nombreux problèmes aigus, urgents, abordés dans ce manuel, sont en fait des manifestations d'un désordre général dans le fonctionnement du corps, que l'on peut soigner par des approches complémentaires à la médecine officielle. Il vous donne aussi quelques « remèdes de bonne fame » (*bona fama* signifiant bonne réputation) pour vous rappeler que lorsqu'on n'a rien dans sa pharmacie, on a parfois des remèdes à portée de main dans la cuisine ou dans le jardin. Les connaissances ancestrales sont parfois très efficaces, et bon marché !

3

- **Plusieurs remèdes sont proposés et toutes les propositions sont compatibles et cumulables**, sauf les huiles essentielles et le vinaigre avec l'homéopathie.

- **Cependant, il ne s'agit pas de tout prendre mais de se concentrer sur une à quatre méthodes, toujours accompagnées des mesures d'hygiène globale décrites en partie 1.** On choisira ces méthodes en fonction de leur accessibilité (budget, disponibilité), de notre aisance à utiliser l'une plutôt que l'autre, des contre-indications et de notre bon sens. Par exemple, on ne sera pas enclin à associer deux pratiques exigeant du temps, telles que des cataplasmes et des bains dérivatifs, mais à vous de ne pas exclure une possibilité que vous appréciez. On ne prendra pas d'homéopathie si on ne se sent pas en confiance. On peut associer une plante, une huile essentielle et un complément alimentaire cité. Il est intéressant de coupler des voies cutanées et orales.

Dans ces situations aiguës, on doit sentir les effets rapidement, dans les 24 à 48 heures selon les maux traités, dans les 6 heures pour l'homéopathie. L'argile en cataplasme a la particularité de devoir être continuée jusqu'à guérison.

La dernière partie est une compilation de la pharmacie naturelle, parce qu'on ne peut pas tout emporter en voyage !

Nous vous proposons une trousse de premiers soins idéale, mais vous ferez votre sélection en fonction de vos affinités pour chacun des remèdes et du type de voyage.

Pour approfondir vos connaissances dans certaines pratiques et consulter nos conseils bibliographiques pour aller plus loin, nous renvoyons à un article dédié sur le blog exuvie.fr.

Par ailleurs, les publications des éditions Exuvie, nos livres respectifs et chaînes YouTube personnelles vous aideront à comprendre nos visions et avoir de nombreuses références.

LES REMÈDES





L'HYGIÈNE GLOBALE

La note introductive à ce guide laisse entendre que le premier remède devrait être la prévention dans le sens où les symptômes aigus résultent bien souvent d'un désordre chronique. Nous proposons dans cette partie des actions d'hygiène de vie aussi bien pour accompagner ces crises aiguës que pour des informations de prévention (pour les ondes et l'activité physique notamment).

Alimentation, diète et jeûne

« Que notre alimentation soit notre première médecine », affirmait le père de la médecine antique Hippocrate.

Certains aliments participent à déclencher ou aggraver des symptômes. Parmi eux, les produits laitiers pasteurisés à base de lait de vache, les aliments riches en gluten, les aliments transformés, le sucre industriel (raffiné ou remplacé par des édulcorants) se trouvent sur le podium. Ils ne sont pas complètement éliminés par le système digestif humain et vont générer des déchets dits colloïdaux, engendrant des symptômes tels que du mucus, des glaires, des écoulements, des viscosités et des suintements cutanés. Cela s'exprimera à travers l'asthme, la constipation, les ballonnements, la colite, la bronchite, la pneumonie, la sinusite, l'otite séreuse, l'amygdalite, le rhume. Ils favorisent également les épisodes allergiques en encrassant la lymphe selon la vision naturopathique.

Une mise à la diète, sous forme de repas composés uniquement de végétaux (fruits et/ou légumes crus ou peu cuits) en quantité réduite, permet au corps d'économiser de l'énergie digestive pour faciliter le processus d'auto-guérison à l'œuvre, quel que soit le symptôme. Dans cette dynamique, on comprendra que le jeûne (au bouillon par exemple) sur quelques repas pourra constituer le repos le plus total de la digestion, favorisant ainsi le rétablissement



rapide. Souvent lorsque nous connaissons des états aigus, notre instinct nous pousse à n'absorber que des liquides. En effet, nos organes ne sont pas en mesure de recevoir, digérer et absorber correctement des aliments. Si l'appétit se réduit, ne vous forcez pas, la très grande majorité d'entre nous peut jeûner 24 à 48 heures sans problème.

Repos

Dans la vision hygiéniste, le repos génère l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du métabolisme d'un point de vue global, tandis que l'alimentation est son carburant. Nous expliquions plus haut que le repos du système digestif par les diètes accroît l'énergie allouée aux processus d'homéostasie et d'autoguérison du corps.

Pour la plupart des affections présentées dans ce manuel, il sera utile d'apporter du repos. D'une part, un repos physique, par la sieste et l'augmentation du temps de sommeil, et d'autre part, le repos psychique et mental par la relaxation, les temps de détente, etc.

Respiration

La qualité de la respiration n'est pas suffisamment prise en compte car jugée comme un acte automatique alors qu'elle peut être modifiée (apnée, soupir, grande inspiration...). Pour ces actions volontaires, on pourra exercer une influence positive sur bon nombre de symptômes : apaiser stress et anxiété, stimuler son énergie et sa concentration, améliorer le sommeil, régulariser son transit en cas de constipation, par exemple, voire stimuler son énergie. Il existe de nombreuses techniques, en voici quelques-unes, aussi n'hésitez pas à en chercher d'autres !

Exercices :

Les cinq premiers sont à pratiquer avec des mouvements amples, profonds, confiants mais sans forcer, sans trop

hyperventiler, sur environ 5 minutes. Inspirez profondément puis expirez, de manière continue et sans bloquer votre respiration. Préférez une respiration abdominale ou complète. Dans la respiration abdominale (aussi appelée diaphragmatique), le ventre se gonfle à l'inspiration sans mouvement de thorax, sans lever les épaules, et se dégonfle à l'expiration. La respiration complète quant à elle se déroule comme une vague et intéresse les trois espaces de ventilation : l'inspiration commence en gonflant l'abdomen puis la partie basse du thorax (intercostale) puis la partie haute (claviculaire), et en sens inverse à l'expiration.

- Cohérence cardiaque 5/5 : inspirer pendant 5 sec. puis expirer sur la même durée par le nez dans le calme.
Une pratique de 15 min (3 fois 5 min) par jour serait souhaitable même si les effets bénéfiques se manifestent déjà à partir de 5 min. Des applications gratuites sont disponibles sur smartphone.
- Respiration 2/3/4/5 : troubles du sommeil. Inspirer sur 3 sec., bloquer en apnée 4 sec., expirer 5 sec., bloquer 2 sec...
- Respiration 4/7/8 : troubles du sommeil. Inspirer sur 4 sec., bloquer 7 sec., expirer 8 sec., inspirer 4 sec...
- Respiration 6/4 : pour stimuler et se dynamiser. Inspirer 6 sec., souffler 4 sec., pendant 5 min...
- Respiration Wim Hof : équilibrante (apaisante ou dynamisante, libératrice). Allongé, au calme, les yeux fermés, ventre vide. Inspirer et expirer profondément sur 3 ou 4 sec. sans pause pendant 20 à 30 cycles inspir-expir, avec une respiration complète. À la fin d'une expiration normale, bloquer, rester en apnée jusqu'à ressentir le besoin de respirer. Inspirer et bloquer 15 sec. Relâcher. Répéter cette séquence 4 fois. Rester au repos 5 min à la fin pour



intégrer. Pour cette pratique, il est conseillé de s'entraîner, au début, en suivant un tutoriel.

Autre exercice pour apaiser le stress, adapté aux enfants :

- **Respiration de la bougie :** au calme, avec ou sans vraie bougie. La respiration est abdominale et lente. Sans chercher à remplir ou vider entièrement les poumons, inspirer par le nez puis expirer par la bouche comme pour faire vaciller la flamme de la bougie sans l'éteindre.

Vivre ses émotions

En vertu de l'unité corps-esprit, toutes les affections chroniques ou aiguës sont à la fois physiques et psychiques avec une participation émotionnelle et mentale. Celle-ci est plus ou moins consciente. Face à un problème de santé, on peut observer la situation émotionnelle dans laquelle il s'est déclenché, ou noter les réactions émotionnelles liées à la maladie. Deux écueils sont fréquemment rencontrés : une tentative de « gérer », « contrôler », « réguler » les émotions (colère, tristesse, dégoût, peur mais aussi joie...), ou une négation de cette dimension. Or une émotion a besoin d'être reconnue et vécue.

La pratique qui suit peut être associée aux exercices de relaxation ou de respiration. Elle nécessite de s'isoler dans un endroit sécurisant. Si vous vous sentez prêt à explorer cet aspect de vous-même, vous pouvez tout d'abord porter votre attention sur l'espace affecté, en posant la main dessus, si vous le souhaitez (s'il s'agit d'une anxiété, posez la main sur le cœur ou n'importe quel endroit qui appelle). Puis, laissez se présenter l'émotion qui peut y être associée, sans essayer de la maîtriser ou de l'expliquer. Il s'agit simplement d'une attitude d'ouverture et d'écoute. L'émotion, identifiée ou non, peut suivre son cycle en toute sécurité : se développer, animer votre corps, s'amplifier, passer même par une phase aiguë d'intenses manifestations corporelles (pleurs, cris, mouvements de décharge...). Si des pensées

affluent, laissez les passer sans les juger. Vous pouvez suivre ce mouvement intérieur juste en observant les sensations et jusqu'à ce qu'elles s'amenuisent, dans la détente et l'acceptation. Cet exercice d'hygiène émotionnelle, en accueil, permet une véritable libération et l'installation d'une détente, d'une sérénité. Il doit parfois être répété. Nous pensons qu'il augmentera les chances de guérison et permettra aussi de clarifier l'esprit sur la meilleure conduite à tenir et à accompagner, si nécessaire, un traitement allopathique par une démarche personnelle.

Lorsqu'un enfant est malade, le contexte émotionnel familial est à prendre en compte, même lorsqu'une difficulté (mauvaise nouvelle, conflit, contrariété) n'a pas été verbalisée. « Que se passe-t-il de particulier en ce moment ? » est la question à se poser. Tout événement, même anodin, peut être somatisé par l'enfant. La réassurance, la verbalisation et l'expression de l'émotion peuvent débloquer bien des situations.

Relaxation et autohypnose

Se détendre, se relaxer et contacter son corps devraient être notre premier et principal recours en cas de maladie.

Les effets peuvent aller du soulagement de la douleur ou de l'anxiété générée par l'affection, à l'accélération de sa rémission et sa guérison totale.

Lorsqu'une affection débute, s'autoriser une pause va permettre de vivre cette expérience différemment, avec plus de lucidité, d'apaisement et de ressources et de ne pas s'installer dans une lutte contre le symptôme et un apitoiement.

Allongez-vous au calme, détendez-vous et scannez votre corps des pieds à la tête, en relâchant chaque muscle, chaque segment, chaque organe : membres, mains, pieds, dos, ventre, poitrine, nuque, mâchoires, front, paupières...

Prenez contact avec votre respiration. D'abord en l'observant. Puis en cherchant une respiration ample, paisible et



confortable, avec la participation du ventre qui se gonfle à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.

L'attitude mentale est de dire « bonjour » à son corps, de s'émerveiller de son fonctionnement, de lui accorder notre confiance en ses capacités de guérison, de ressentir de la gratitude pour tout ce qu'il accomplit.

Cette posture de détente, d'accueil de l'expérience, de non jugement, maintenue pendant quelques minutes à une heure, peut déjà apporter de précieux bénéfices.

L'étape suivante est de porter son attention sur la zone malade, toujours sans lutte, sans vouloir changer quoi que ce soit, sans jugement. L'attitude est de venir rencontrer la douleur, l'angoisse ou l'affection, l'accueillir et lui offrir la possibilité d'aller mieux.

En posant sa main sur l'endroit lésé (ou sur n'importe quelle zone qui vous appelle si le trouble est psycho-émotionnel), vous pouvez imaginer respirer dans cette zone, ou y apporter votre attention, votre gratitude, votre bienveillance.

En portant l'attention sur cet espace, vous pouvez laisser venir à vous des perceptions : visualiser des couleurs, des formes, des lumières, entendre des messages, ressentir des sensations corporelles ou des émotions qui émergent. Observez seulement ce qui se produit sans essayer de le changer. Les sensations et perceptions évoluent alors d'elles-mêmes ; les émotions peuvent se libérer si on les laisse se déployer.

Ce contact est comme un dialogue avec le corps dans son langage de perception qui fortifie notre lien avec le corps. Avec de l'entraînement, cela permet de libérer les forces de guérison du corps et d'obtenir des informations sur la meilleure manière de se prendre en charge pour la soigner.

Pour approfondir cette exploration, vous pouvez aussi apprendre l'autohypnose au cours de quelques séances avec un hypnothérapeute. Cette technique permet d'aller plus loin dans la maîtrise autonome d'une affection, notamment le soulagement de la douleur. On peut aussi

apprendre à pratiquer des exercices de méditation, de sophrologie ou des méthodes de voyage intérieur comme la méthode Phoenix Capacity®.

Activité physique

Nous avons vu que le repos était absolument nécessaire pour favoriser le retour à l'équilibre du corps.

Les bénéfices sont nombreux : meilleur fonctionnement cardiovasculaire, meilleure respiration, meilleur sommeil, meilleure assimilation, meilleure circulation des fluides, meilleur tonus musculaire, meilleur équilibre hormonal, etc.

Sur un plan plus subtil, l'activité améliore l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau, et aide à maintenir une bonne santé mentale.

Activité physique ne rime pas qu'avec « faire du sport ». Il s'agit plutôt de se mettre en mouvement. N'oublions jamais que la vie et la santé sont des équilibres dynamiques et non statiques. L'activité physique développe endurance, résistance, force, vitesse, souplesse, coordination psycho-motrice et elle apaise aussi le mental et équilibre la psyché.

De la marche régulière, des randonnées, la pratique du cyclisme, la natation, des étirements, se révèlent être des bonnes activités. Trente minutes de marche par jour semblent un minimum raisonnable.

En cas d'affection, l'activité physique peut être réduite par la douleur ou la fatigue. Il convient de les respecter. Lorsque c'est possible, un mouvement doux et favorisant la circulation des fluides et des énergies du corps sera bénéfique : étirement, Qi Gong, yoga, marche consciente, danse intuitive...

Exposition aux écrans et aux ondes

De nombreuses études sont publiées depuis une dizaine d'années sur les méfaits des écrans et des ondes



électromagnétiques artificielles telles que les technologies wifi, bluetooth, CPL, antennes-relais, 4G, 5G etc.

Les écrans causent une sécheresse oculaire et une fatigue visuelle occasionnant une vision trouble, des maux de tête ainsi qu'une perte d'attention ou de concentration. La lumière bleue émise par les écrans contribue à bloquer la production de mélatonine et favorise ainsi l'éveil (même à faible exposition). Globalement l'écran maintient le cerveau dans un état d'excitation intellectuelle absolument défavorable à l'endormissement.

Les ondes électromagnétiques sous leurs diverses formes affectent notamment les systèmes nerveux et sanguin, mais les effets sur l'organisme sont larges : échauffement des tissus biologiques ou troubles visuels.

Les champs électriques statiques peuvent provoquer des réactions cutanées car ils induisent une modification de la répartition des charges électriques de la peau.

Des études épidémiologiques mettent en évidence un risque accru de leucémie chez des enfants vivant à proximité de lignes à haute tension. Plus généralement, ces mêmes lignes sont soupçonnées de provoquer des affections graves sur les populations tous âges confondus.

Écrans et ondes sont facteurs de troubles des apprentissages et des interactions sociales.

Il nous revient donc de choisir, tant que possible, la raison, la modération, la prudence.

DÉSINFECTANTS ET NETTOYANTS

Eau de mer et eau salée

L'eau de mer et l'eau salée possèdent des vertus désinfectantes et astringentes, c'est-à-dire qu'elles réduisent les œdèmes. Pour reconstituer la salinité de l'eau de mer, on mélange 9 grammes de gros sel non raffiné (gris, type sel de Guérande) pour un litre d'eau.

On peut aussi utiliser du plasma de Quinton® isotonique ou des sprays à l'eau de mer du commerce. À défaut d'eau de mer, on peut acheter du sérum physiologique, en dosettes ou en flacon.

→ INDICATIONS

- **Rhume, sinusite** : irrigations nasales plusieurs fois par jour. Soit à l'aide d'un spray à l'eau de mer acheté en pharmacie, soit avec notre préparation, au moyen d'une seringue ou d'un lota, objet utilisé en médecine ayurvédique pour pratiquer le Jala Neti (le nettoyage du nez).
- **Inflammation avec œdèmes** : application sur la peau de compresses d'eau de mer chaude ou froide selon ce qui nous fait du bien, afin de réduire l'œdème.

Eau oxygénée

L'eau oxygénée est un désinfectant qui ne s'utilise qu'en usage externe, sur la peau. Elle est hémostatique, donc permet de calmer un saignement léger.

→ INDICATIONS

- **Désinfectant et nettoyant** : pour les plaies et pour aider à éliminer les corps étrangers (par exemple les gravillons en cas de chute sur le sol).
- **Soins dentaires** : elle peut être utilisée à la place du dentifrice deux à trois fois par semaine (en entretien) ou



tous les jours en présence d'une inflammation des gencives, pour lutter contre les bactéries anaérobies responsables des gingivites et parodontites.

Nigari et chlorure de magnésium

Le nigari est la forme naturelle du chlorure de magnésium, vendu sous forme de paillettes (en paquets de 100 g ou plus). Le chlorure de magnésium est un sel de synthèse disponible en pharmacie sous forme de poudre (sachets de 20 g). Nous préférons la forme naturelle mais les deux sont interchangeables. Dans tous les cas, on dilue 20 g dans un litre d'eau pour reconstituer une solution bénéfique.

Pour être efficace, il doit être administré dès les premiers symptômes.

→ INDICATIONS

- Désinfecter les brûlures et les plaies.
- Réduire le risque de tétanos en cas de plaie, si la plaie est à risque ou si la vaccination n'est pas à jour.
- Stimuler l'immunité dans les infections virales : fièvre d'origine virale, grippe, oreillons, éruptions virales de l'enfant, gastro-entérite, herpès.
- Réduire les crampes.
- Lutter contre la constipation.

Pour être efficace, il doit être administré dès les premiers symptômes.

🥄 POSOLOGIE

Posologie quotidienne par voie orale :

- **Nourrisson :** 1 à 3 cuillères à café toutes les 3 heures.
- **Un à douze ans :** 80 mg à 280 mg.
- **Adolescents :** 400 mg.
- **Femmes :** 320 mg.
- **Hommes :** 420 mg.

En usage externe sur les plaies ou les brûlures, appliquer des compresses de nigari.

⚠️ PRÉCAUTIONS

Nigari et chlorure de magnésium sont laxatifs. Il faut réduire les doses en cas de diarrhée.

✗ CONTRE-INDICATIONS

Ils sont contre-indiqués en cas de néphrites et de lésions rénales.

Teinture mère de calendula

La teinture mère de calendula est désinfectante (voir Phytothérapie).

ARGILE

Nous avons en France deux éminents spécialistes de l'argile : Raymond Dextreit et le Dr Jade Allègre. Ils ont réalisé un très grand travail à la fois théorique et pratique sur les principes et utilisation de cette matière vivante. Celle-ci possède, entre autres, des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antiseptiques. L'argile développe des propriétés adsorbantes grâce aux ions qu'elle libère, créant des échanges entre elle et l'organisme. Elle attire les éléments toxiques et nourrit en retour par ses composés chimiques.

Il existe plusieurs types d'argile : verte, blanche, jaune, rose ou rouge. Pour plus de praticité, nous recommandons la verte qui existe en poudre ou concassée. Polyvalente, elle s'utilise autant en usage externe que par voie orale.

→ INDICATIONS

En usage externe l'argile va participer à :

- Drainer hors du corps les suppurations.
- Résorber les coups et chocs comme les hématomes, les œdèmes et les contusions. Les traumatismes de type entorses ou foulures vont diminuer rapidement.