

En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel

Cécile Baudet

En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel Cécile Baudet

Téléchargez et lisez en ligne En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel Cécile Baudet

143 pages

Extrait

Les fondamentaux

Un peu d'histoire

Se rouler dans la boue, les animaux adorent. Est-ce par plaisir, ce qui serait leur prêter des sentiments humains, ou n'est-ce pas plutôt par instinct, pour satisfaire un réel besoin ? Le bon sens veut qu'il s'agisse bien d'une tendance innée et puissante à utiliser ce qui leur est utile. D'autant plus que cette habitude semble être souvent le fait d'animaux malades ou blessés, qui n'hésitent pas, même, à ingérer de la terre. Une étude réalisée chez des primates montre que cette pratique, appelée géophagie, permet en premier lieu d'absorber des minéraux, en second de se débarrasser de toxines* et enfin de contrôler les diarrhées. Pourquoi ce qui serait bénéfique à l'animal ne le serait-il pas à l'Homme ? On imagine bien les hommes préhistoriques imiter leurs cousins primates. Et l'usage de se perpétuer. C'est ainsi que la tradition égyptienne fait référence aux boues du Nil, riches en argiles et limons, utilisées comme ingrédient purificateur lors de la momification des corps. Imhotep, architecte et médecin (2700 avant J.-C), cite, lui, leur usage thérapeutique. En usage externe, pour calmer les brûlures et panser les plaies et, par voie interne, pour soigner les maux d'estomac, les diarrhées, les hémorragies de l'appareil digestif.

Hippocrate, médecin grec (vers 400 ans avant J.-C), qui a laissé son nom au serment éponyme prononcé encore aujourd'hui par les médecins à la fin de leurs études, préconise le recours à la terre de Lemnos, île volcanique du nord-est de la mer Égée, célèbre pour ses gisements d'argile. Considérée comme un puissant antipoison, elle servait, selon les textes retrouvés, à traiter les morsures de serpent, mais aussi les plaies vives, les brûlures, les maladies de peau, les rhumatismes et les goitres.

Pline l'Ancien (23-79 après J.-C), auteur de l'Histoire naturelle (compilation du savoir de son époque) qui compte 37 volumes, répertorie l'usage médicinal de différentes terres : celle de Lemnos bien sûr, qui empêche, écrit-il, les douleurs oculaires, mais aussi celle de Samos qui sert dans les cas d'hémoptysie et est employée dans les compositions ophtalmiques, celle de Sinope qui apaise les larmoiements, les inflammations des yeux. Cet usage ophtalmique, courant, semble-t-il, chez les Romains, fait curieusement écho à un miracle cité dans le Nouveau Testament, qui met en scène Jésus redonnant la vue à un aveugle en lui appliquant de l'argile sur les yeux.

Plus tard, Avicenne, illustre médecin arabe (980-1037 après J.-C), parle de l'emploi de l'argile dans ses nombreux traités de médecine. Un autre savant arabe, Ibn al-Baitar (1197-1248), né à Malaga en Espagne, évoque dans un traité de pharmacologie les mérites de huit terres : la sigillée (autrement dit celle de Lemnos), une terre égyptienne, celle de Samos, celle de Chio, la terre cimoléenne, la terre de vignes, appelée aussi ampelitis par Pline l'Ancien, le bol d'Arménie, et enfin la terre de Nishapur.

À la même époque, l'École de Salerne, foyer de l'enseignement de la médecine au XII^e siècle qui synthétise les connaissances médicales grecques, latines et arabes, fait référence elle aussi au bol d'Arménie, précieux contre maintes «faiblesses». Au début du XVIII^e siècle, la même terre d'Arménie figure dans un recueil de drogues pour soigner les vomissements, les diarrhées, le crachement de sang, les hémorragies, pour fortifier les vaisseaux et dessécher les plaies. Elle continue d'être mentionnée comme la terre de Lemnos dans plusieurs pharmacopées anciennes.

De cette remontée dans le temps, une conclusion s'impose : un aussi long usage témoigne d'une efficacité certaine. Nos aînés, aussi pragmatiques que nous en matière de soins, faisaient appel à des médecines qui «marchaient». D'ailleurs l'emploi de l'argile en cas de plaies, de brûlures, de diarrhées et contre les poisons se retrouve dans les différentes civilisations, ce qui apporte une preuve supplémentaire de son efficacité.

Présentation de l'éditeur

Grâce à ses propriétés physicochimiques, l'argile peut soigner de nombreux maux du quotidien ! Elle fixe,

puis évacue les substances indésirables (bactéries, germes, toxines...) présents sur une plaie ou dans le tube digestif. Sa richesse en silicium en fait un puissant reminéralisant et un anti inflammatoire reconnu. Elle permet aussi de réaliser des soins d'hygiène du corps ou de beauté naturels.

Aphtes, arthrose, brûlure, écharde, entorse, ulcère... De A à Z, les maux que l'on peut soulager grâce à l'argile sont présentés en détaillant pour chacun le mode d'emploi en usage externe (cataplasme, application de poudre sèche...) ou interne (eau d'argile, cure...). Toutes les formes de l'argile (illite, montmorillonite, etc.) sont décrites, afin que chacun puisse choisir celle qui lui convient le mieux : concassée, en poudre surfine, en pâte... Enfin, 25 recettes simples et économiques sont fournies pour fabriquer soi-même shampoings, crèmes et masques.

Biographe, enseignante, journaliste, rédactrice en chef du magazine Alternative Santé, Cécile Baudet s'est spécialisée dans les médecines alternatives, l'alimentation, l'environnement et la santé.

Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine Les 4 Saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert un centre écologique en Isère, proposant des stages pratiques.
Biographie de l'auteur

Biographe, enseignante, journaliste, rédactrice en chef du magazine Alternative Santé, Cécile Baudet s'est spécialisée dans les médecines alternatives, l'alimentation, l'environnement et la santé.

Download and Read Online En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel Cécile Baudet
#M1K4LQUEH02

Lire En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet pour ebook en ligneEn forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet à lire en ligne.Online En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet ebook Téléchargement PDFEn forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet DocEn forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet MobipocketEn forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel par Cécile Baudet EPub

M1K4LQUEH02M1K4LQUEH02M1K4LQUEH02