**Quelle argile choisir?**

Jade Allègre conseille de se fier à son **instinct**. Achetez plusieurs argiles différentes, préparez-les comme décrit précédemment, puis **goûtez-les successivement**. Celle qui vous laisse **le goût le plus attirant** en bouche est la bonne!

Ceci étant dit, l’**argile verte illite** est souvent citée comme étant une des plus puissantes, mais attention à ne pas trop mentaliser les choses pour ne pas fausser votre instinct! Il faudra surtout veiller à ce qu’elle n’ait **pas été chauffée à haute température**, comme le pratiquent certains fabricants.

**Et pour la granulométrie?** Mieux vaudra bien sûr une argile **surfine ou ventilée**, car boire du sable n’est pas des plus agréables! (Il sera également pertinent d’utiliser celle-là pour réaliser des cataplasmes.)

**En interne, pour quels usages?**

La thèse de Jade Allègre laisse entrevoir**des usages extrêmement nombreux et variés** (à partir de la page 45 de sa thèse):

* la complémentation en minéraux (magnésium, calcium, manganèse, zinc….)
* les parasites intestinaux dont les vers ou oxyures répandus chez les enfants
* les problèmes digestifs: Crohn, ulcères, hernies, plaies internes, inflammations…
* les gastro-entérites bactériennes et virales
* les gaz intestinaux
* les vomissements
* l’épilepsie
* l’insomnie
* l’asthénie
* les dermatoses
* les rhumatismes
* les cystites (infections urinaires)
* les empoisonnements aux herbicides (paraquat), à la mort au rat ou aux aflatoxines
* le paludisme, la malaria, la peste
* les hémorragies
* les pertes vaginales
* les RGO chez les nourrissons…

**Gastro-entérites, diarrhées**

Son conseil est d’utiliser la**main du malade** pour bien doser l’argile, en prélevant la poudre directement dans le sac (cliquez sur la photo ci-contre pour zoomer). De cette manière, la dose prélevée est **adaptée à la taille du sujet**. Notez que cette dose avoisine les 24 g pour une main adulte! On est donc loin des petits sachets de 3 g à prendre 3 fois par jour!

Jade Allègre conseille de prendre cette dose versée en pluie dans un verre d’eau après 10 minutes, en remuant pour **boire toute l’argile**, et de renouveler l’opération **à chaque poussée de diarrhées** (ou 3 fois par jour).



**Covid**

**2 à 3 cuillères à soupe d’argile dans un verre d’eau, 2 à 3 fois par jour** pendant plusieurs jours. Son expérience a montré qu’il fallait continuer pendant au moins **1 mois et demi** pour éviter des rechutes. La dose peut diminuer à 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour à la fin du traitement.

**Oxyures (vers)**

Les **vers morts** sortiront 24 à 72h après l’ingestion et le soulagement se fait sentir dès 20 minutes! Le dosage (à prendre au coucher) est de :

* 1 cuillère à café rase dans 30 ml d’eau pour un nourrisson
* 1 à 2 cuillères à café dans un verre d’eau pour un enfant
* 1 à 2 cuillères à soupe dans un verre d’eau pour un adulte

**RGO (reflux gastro œsophagien)**

Le dosage recommandé par Jade Allègre pour les nourrissons est de **1 cuillère à café rase dans 20 ml d’eau**. Laisser reposer 10 minutes puis remuer et présenter aux lèvres du bébé. Proposer après chaque repas jusqu’au refus (page 80 de la thèse).

**Détoxication, prévention, entretien**

En cure de 10 ou 21 jours (ou plus: écouter toujours votre corps), prendre chaque jour :

* 1 cac dans un verre d’eau pour les adultes
* 1/2 cac dans un verre d’eau pour les enfants de 2 à 6 ans
* 1/4 cac dans un verre d’eau pour les enfants de moins de 2 ans

Préférez l**e soir au coucher** s’il y a une tendance à la constipation. (Cet effet se dissipe après les 3 premiers jours, sinon faites une pause.) Jade Allègre recommande de se fier à son corps pour savoir quand arrêter la cure et quand la reprendre.

**En externe, pour quels usages?**

* les morsures de serpent
* les dermatoses
* les rhumatismes
* les otites (l’application se fera derrière l’oreille, entre le pavillon et le crâne)
* les verrues
* les ongles incarnés
* les débuts de furoncle et autres infections sous-cutanées
* les migraines…

**Comment préparer et appliquer un cataplasme d’argile?**

Verser dans un récipient **un peu d’eau** (1 à 2 cuillères à soupe par exemple, cela dépend de la surface à couvrir) puis **ajouter l’argile en pluie** (une argile surfine sera plus facile à mélanger). Laisser l’argile (surfine ou ventilée) gonfler au contact de l’eau 5-10 minutes puis remuer pour obtenir une pâte.

Appliquer la pâte en **couche épaisse** de 2 cm **en débordant** de la zone à traiter (2 cm autour). Une bonne épaisseur d’argile est très importante pour une **réelle efficacité.** Laisser poser ensuite:

* **soit 2h** en pschittant régulièrement le cataplasme **pour éviter qu’il sèche** (avec un pulvérisateur rempli d’[eau filtrée](https://quotidienmagique.com/berkey-filtre-eau-autonome-performant/))
* **soit toute une nuit** en posant dessus un mouchoir plié fixé avec une bande ou un filet type surgifix **Renouveler** jusqu’au résultat escompté

Concernant **les plaies et les brûlures** (on évitera d’utiliser l’argile sur une plaie avec points.il est conseillé de placer une **gaze stérile** sur la surface à traiter, avant d’ajouter le cataplasme d’argile. Cela facilitera bien sûr le change. La cicatrisation est absolument spectaculaire puisque **sans aucune trace,** contrairement à la plupart des autres traitements, mais nécessite de la **persévérance**!

**Les contre-indications à l’argile**

**En interne**, Jade Allègre mentionne principalement (page 76 de sa thèse) les contre-indications suivantes:

* **l’insuffisance rénale grave**
* **les antécédents d’occlusion intestinale\***
* **la prise de médicaments**: dans ce cas, il faut laisser passer 4 heures après la prise d’argile avant d’ingérer des médicaments. Par contre, si les médicaments sont pris à jeun, il suffit d’attendre 30 minutes avant de prendre l’argile.

\* en cas de tendance à la **constipation**, prendre l’argile en interne le soir AU COUCHER

**En externe**, on évitera d’utiliser l’argile sur

* **une cicatrice comportant des points**, car l’argile fait remonter les impuretés et peut ainsi faire « sauter » les points
* **une plaie ouverte**: les médecins tomberont littéralement à la renverse si vous pratiquez cela! Jade Allègre, quant à elle, l’a pratiqué sur les plaies et même sur les brûlures (avec une réparation spectaculaire sans cicatrice: [jetez un œil ici](https://youtu.be/cXO5d66jlPI)!). Dans ce cas, une **gaze** sera bienvenue pour recueillir le cataplasme d’argile avant de l’appliquer sur la plaie et faciliter ainsi le change.