

# L'ARGILE BLANCHE

## Mode d'emploi :

### RECETTES D'AROMATHÉRAPIE ISSUES DE LA BIBLIOGRAPHIE

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale ou macérât huileux

## SOIN DE LA BOUCHE

### 1. POUDRE DENTAIRE AUX PLANTES (J. FAIRLEY)

*Kaolin (argile blanche) : 100 g*

*Bicarbonate de soude : 100 g*

*Feuilles de Framboise séchées : 10 g*

*Herbes aromatiques séchées (selon vos préférences : menthe verte, sauge, fenouil, menthe poivrée...) : 5 g*

*Poudre de Myrrhe : 5 g*

*Rumex crépu séché : 5 g*

*HE Menthe ou Sauge ou Fenouil, selon votre choix d'herbe aromatique : 5 gouttes*

**Mode opératoire :** Versez le kaolin et le bicarbonate de soude dans un récipient, puis réduisez les herbes aromatiques en poudre, à l'aide d'un moulin à café ou d'un moulin à poivre (ou avec un mortier et un pilon). Ajoutez les deux autres ingrédients secs et mélangez avec un fouet métallique, pour bien aérer le mélange. Ajouter l'huile essentielle correspondant à l'herbe aromatique de votre choix, et fouettez à nouveau. Couvrez le récipient avec un torchon ou une serviette propre et laissez reposer le mélange une nuit entière. Le matin, fouettez rapidement la préparation, puis transvasez-la dans un flacon stérilisé.

**Utilisation :** Matin et soir, mettez un peu de poudre sur votre brosse à dents, pour vous laver les dents comme à l'accoutumée.

## SOIN DES CHEVEUX ET ONGLES

### 2. MASQUE TONUS - TOUS CHEVEUX (C. CLERGEAUD)

*Argile : 3 cuillères à soupe*

*HE Lavande vraie : 3 gouttes*

*HE Cèdre : 3 gouttes*

*HV Ricin : 1 cuillère à café*

*Jus de Citron : 1 cuillère à café*

*Levure de Bière : 1 cuillère à café*

*Infusion de Lavande*

**Mode opératoire :** Mélangez tous les ingrédients.

### **3. SHAMPOOING SEC EXPRESS (CHANTAL CLERGEAUD)**

1 cuillère à soupe d'argile blanche ou verte ou de sel fin, ou 1 cuillère à soupe de poudre d'Iris, ou lycopode ou farine

**Utilisation** : Saupoudrez le cuir chevelu du produit choisi. Laissez agir 5 minutes. Brossez plusieurs fois afin d'éliminer tout le produit. Vous pouvez aussi utiliser 1 cuillère à soupe d'un mélange de 2 ou 3 de ces produits.

### **4. TEINTURE ASSOMBRISANTE À LA SAUGE (J. FAIRLEY)**

*Feuilles de Sauge fraîche hachées* : 110 g ou 50 g de feuilles de Sauge séchées

*Vinaigre de Cidre* : 225 ml

*Poudre de kaolin (argile blanche)*

*1 jaune d'œuf (facultatif, pour son effet nourrissant)*

**Mode opératoire** : Faites chauffer le vinaigre dans une casserole et mettez la Sauge à infuser dans le liquide frémissant, pendant 10 minutes. Filtrez le mélange pendant qu'il est encore chaud.

**Utilisation** : Laissez refroidir puis ajouter la poudre de kaolin, jusqu'à ce que le mélange ait une texture de masque. Ajoutez progressivement le jaune d'œuf en battant la préparation.

A l'aide de clips ou de pinces, séparez les cheveux secs en bandes, puis enduisez les cheveux de pâte, des racines jusqu'aux pointes. Entourez vos cheveux de film étirable et laissez agir la teinture, de 30 minutes à 1 heure (entourez le film étirable d'une serviette chaude, cela accélèrera légèrement le traitement). Rincez à l'eau tiède, presque froide (pas à l'eau chaude), puis lavez et appliquez un après-shampooing. A utiliser une fois par semaine. Si vous avez les cheveux secs ou crépus, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'Olive au mélange, après le jaune d'œuf.

### **5. TEINTURE BLOND VÉNITIEN (J. FAIRLEY)**

*Feuilles de Sauge séchées* : 25 g

*Feuilles de Calendula séchées* : 20 g

*Vin rouge* : 225 ml

*Poudre de kaolin (argile blanche)*

*HV Olive vierge extra* : 1 cuillère à soupe

*1 jaune d'œuf (facultatif, pour son effet nourrissant)*

**Mode opératoire** : Mettez les feuilles de Sauge et de Calendula dans un récipient résistant à la chaleur, puis portez le vin à ébullition dans une petite casserole. Versez-le sur les feuilles et laissez refroidir soigneusement. Filtrez le vin aux plantes, puis réchauffez-le dans une casserole propre. Ajoutez petit à petit le kaolin au vin, en remuant tout le temps, jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un masque. Ajoutez l'huile d'Olive qui nourrira le cheveu, et l'œuf (laissez bien refroidir le mélange afin d'ajouter le jaune d'œuf, qui risquerait de cuire).

**Utilisation** : A l'aide de clips ou de pinces, séparez les cheveux secs en bandes, et étalez la pâte sur chaque bande, des racines aux pointes. Entourez vos cheveux de film étirable et laissez agir 45 minutes au moins (vous pouvez entourer le film étirable d'une serviette chaude, cela accélèrera légèrement le traitement). Rincez soigneusement à l'eau tiède, puis lavez et appliquez un après-shampooing.

**NB** : Ce traitement risque de faire tourner les cheveux décolorés à l'orange carotte.

## SOIN DU CORPS

### 6. BAIN ADOUCISSANT (C. CLERGEAUD)

*Son* : 200 g

*Argile* : 100 g

*Lait* : 1 litre

*Miel* : 100 g

*HE Lavande vraie* : 10 gouttes

**Mode opératoire** : Versez dans le bain chaud le miel, le lait, l'huile essentielle et l'argile et un petit sachet contenant le son.

### 7. BAIN DE BOUE PURIFIANT (J. FAIRLEY)

*Fleurs de Lavande fraîches ou séchées* : 25 g

*Fleurs de Calendula fraîches* : 25 g (ou 4 cuillères à café de fleurs séchées)

*Pétales de Rose parfumés frais* : 25 g (ou 4 cuillères à café de pétales séchés)

*Eau très chaude* : 225 ml

*Yaourt* : 2 cuillères à café

*Miel* : 1 cuillère à soupe

*Kaolin* : 20 g

*Poudre de racine de Réglisse* : 1 cuillère à café

*HE Nérolí* : 5 gouttes

*HE Rose* : 5 gouttes

*Eau de mer (ou eau minérale additionnée de 2 cuillères à café de sel de mer)* : 125 ml

*Sel de mer* : 60 g

**Mode opératoire** : Laissez infuser les pétales dans de l'eau très chaude, pendant 30 minutes au moins. Filtrez la préparation à l'aide d'une étamine, de papier absorbant ou d'une passoire fine. Réservez. Préparez une pâte lisse avec le yaourt et le miel. Ajoutez petit à petit le kaolin, la racine de Réglisse et les huiles essentielles, en fouettant bien le mélange.

**Utilisation** : Faites couler un bain très chaud (pour remplir la pièce de vapeur) et versez-y l'infusion et le sel de mer. Ajoutez l'eau de mer (ou le substitut) à la pâte, et fouettez à nouveau. Appliquez la boue sur votre peau en massant, vous pouvez vous enduire de la tête aux pieds, en évitant toutefois les contours des yeux et la bouche. Laissez agir 10 minutes puis plongez-vous dans le bain (peut-être faudra-t-il ajouter un peu d'eau froide) et restez 10 minutes dans l'eau boueuse. Rincez-vous à l'eau fraîche (et la baignoire aussi !).

**Attention** : Cette recette est salissante. Vous pouvez installer un fauteuil confortable dans votre salle de bain en le tapissant de vieilles serviettes. Installez-vous confortablement et laissez la boue agir.

**Autre solution** : Couvrez de plastique tout ce qui risque d'être sali.

**NB** : La boue s'en va en lavant le linge à température élevée.

## **8. TALC À L'ARGILE (C. CLERGEAUD)**

*2/3 Argile blanche*

*1/3 d'Armoise séchées et pilées finement*

**Mode opératoire et utilisation** : Mélangez les ingrédients. Saupoudrez l'intérieur des chaussures. Conservez en pot. Préviens la transpiration et la fatigue des pieds.

## **SOIN DU VISAGE**

### **9. CATAPLASME ANTI-ACNÉIQUE (S. HAMPIKIAN)**

*Contenant conseillé* : pot en verre

*Ingrédients pour 50 ml* :

*Argile blanche* : 2 cuillères à soupe

*Hydrolat de Camomille romaine* : quelques gouttes pour humecter l'argile en pâte

*Gel d'Aloe Vera* : 1 cuillère à soupe

*HE de Lavande* : 2 gouttes

*HE de Tea tree (arbre à thé)* : 2 gouttes

*Extrait de Propolis* : 2 gouttes

**Mode opératoire** : Mélanger les ingrédients entre eux vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Utilisation** : Appliquer par petites touches sur les zones infectées ou irritées. Laisser appliquer le plus longtemps possible. Éliminer délicatement à l'eau claire puis tamponner avec une lotion antiseptique. A faire chaque soir, jusqu'à guérison des lésions. Cette préparation peut se conserver 2 à 3 semaines.

### **10. MASQUE POUR PEAUX SÈCHES ET DÉVITALISÉES (MF DELAROZIÈRE ET R. TREIRWEILER)**

*HE Ylang-Ylang ou Géranium* : 2 gouttes

*HV Sésame ou Bourrache* : 1 cuillère à café

*Argile blanche* : 2 cuillères à soupe

**Mode opératoire** : Diluez les huiles essentielles dans l'huile végétale. Ajoutez un peu d'eau douce ou d'eau florale à l'argile pour en faire une pâte. Ajoutez-y le mélange d'huiles essentielles et végétales.

**Utilisation** : Appliquez le masque sur le visage bien nettoyé en évitant le contour des yeux, et laissez poser 10 à 20 minutes (il faut que le masque sèche). Puis rincez à l'eau tiède ou à l'eau florale.

## **11. MASQUE RAFFERMISSANT – POUR PEAUX NORMALES (CHANTAL CLERGEAUD)**

*HE Ylang-Ylang ou Gèranium* : 2 gouttes

*HV Sésame ou Bourrache* : 1 cuillère à café

*Argile blanche* : 2 cuillères à soupe

**Mode opératoire** : Diluez les huiles essentielles dans l'huile végétale. Ajoutez un peu d'eau douce ou d'eau florale à l'argile pour en faire une pâte. Ajoutez-y le mélange d'huiles essentielles et végétales.

**Utilisation** : Appliquez le masque sur le visage bien nettoyé en évitant le contour des yeux, et laissez poser 10 à 20 minutes (il faut que le masque sèche). Puis rincez à l'eau tiède ou à l'eau florale.

## **12. PEELING À L'ARGILE (C. CLERGEAUD)**

*Argile blanche ou verte* : 2 cuillères à café

*Son* : 1 cuillère à café

*1/2 pêche écrasée ou fraises*

*HE Petit grain bigaradier* : 2 gouttes

**Mode opératoire** : Mélangez tous les ingrédients, puis procédez à un gommage.

**Utilisation** : Nettoyez la peau au moyen d'un lait ou d'une lotion. Appliquez le gommage rapidement en respectant les sens du massage, par petites rotations sur la peau afin de la désincruster en profondeur. Laissez agir 20 minutes puis ôtez le produit en frottant par des mouvements rotatifs sur le front, le menton et les joues, par mouvements verticaux sur le nez, le contour du visage et le cou. Rincez abondamment à l'eau tiède puis vaporisez une lotion tonique et séchez la peau. Appliquez une crème de jour (ou de nuit) ou une huile de beauté. Ce gommage à réaliser 1 à 2 fois par mois selon l'état de votre peau.