

# L'ARGILE VERTE

## **Mode d'emploi :**

RECETTES D'AROMATHÉRAPIE ISSUES DE LA BIBLIOGRAPHIE

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale ou macérât huileux

## **PROBLÈMES CUTANÉS**

### **1 : ALLERGIE CUTANÉE / DÉMANGEAISONS (PRURIT) (DR BAUDOUX)**

*HE Matricaria recutita (Camomille allemande) : 0.5 ml*

*HE Lavandula latifolia spica (lavande aspic) : 1 ml*

*HE Eucalyptus citriodora (Eucalyptus citronné) : 1 ml*

*HE Mentha x piperita (Menthe poivrée) : 1 ml*

*Talc ou Argile verte : complément à 100g dans un flacon poudreux*

**Mode opératoire** : Mélanger tous les ingrédients dans un récipient.

**Utilisation** : 2 ou 3 applications locales par jour jusqu'à amélioration complète.

### **2 : DERMITE HERPÉTIFORME (D. BAUDOUX)**

*HE Tanaisie annuelle : 1 ml*

*HE Menthe poivrée : 2 ml*

*HE Lavande aspic : 2 ml*

*Talc : 50 g*

*Argile verte : 50g*

**Mode opératoire** : Mélanger tous les ingrédients dans un récipient.

**Utilisation** : 3 à 4 applications locales par jour.

## **SOIN DES CHEVEUX ET ONGLES**

### **3 : MASQUE ANTICHUTE (C. CLERGEAUD)**

*HV Coco ou Olive* : 2 cuillères à soupe

*HV Ricin* : 1 cuillère à soupe

*Henné neutre* : 2 cuillères à soupe

*HE Cèdre* : 5 gouttes

*Argile verte* : 2 cuillères à soupe

*Infusion de romarin*

**Mode opératoire** : Mélanger tous les ingrédients et ajouter l'infusion jusqu'à obtenir la consistance désirée.

**Utilisation** : Appliquer sur les cheveux et laisser agir jusqu'à 1 heure, puis procéder au shampoing.

### **4 : SHAMPOOING À L'ARGILE (C. CLERGEAUD)**

*Argile Verte* : 2 cuillères à soupe

*HE Bois de Rose* : 10 gouttes

*1 verre d'eau chaude*

**Mode opératoire** : Mélanger l'argile et l'huile essentielle, puis délayer avec l'eau chaude.

**Utilisation** : Appliquer en massant le cuir chevelu et les cheveux et laisser agir 10 minutes. Rincer à l'eau claire.

### **5 : POUR LES CHEVEUX GRAS ACTION PURIFIANTE**

*Argile verte* : 2 cuillères à soupe

*HE Tea Tree (arbre à thé)* : 5 gouttes

*HV Huile de Jojoba* : 3 cuillères à soupe

*Eau*

**Mode opératoire** : Mélangez la poudre d'argile verte avec les ingrédients et complétez avec de l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse légèrement compacte.

**Utilisation** : Laissez poser 5 minutes sur cheveux lavés et essorés, puis rincez. A faire 1 fois par semaine.

## **SOIN DU CORPS**

### **6 : BAIN DE PIEDS DÉLASSANT ET DÉCONGESTIONNANT (C. CLERGEAUD)**

*Argile verte* : 2 cuillères à soupe

*Gros sel marin* : 3 cuillères à soupe

**Mode opératoire et utilisation** : Mélanger les ingrédients et ajouter à l'eau du bain, cela soulagera pieds et jambes enflées.

## **SOIN DU VISAGE**

### **7 : POUR LA PEAU GRASSE A IMPERFECTION**

Vous pouvez utiliser le même masque que celui pour cheveux qui graissent vite et laissez poser 8 minutes. Adieu les imperfections ! Ce soin beauté visage s'emploie aussi en cataplasme pour soigner une brûlure.

### **8 : MASQUE NOURRISSANT DÉSINCRUSTANT POUR PEAUX MIXTES OU GRASSES (C. CLERGEAUD)**

*HV Noisette* : 1 cuiller à soupe

*HV Jojoba* : 1 cuiller à café

*Argile verte* : 1 cuiller à soupe

*HE Citron* : 2 gouttes

*HE Camomille sauvage* : 2 gouttes

**Mode opératoire** : Mélangez les ingrédients.

**Utilisation** : Nettoyez la peau à l'aide d'une lotion puis séchez soigneusement. Appliquez le masque et laissez agir 10 à 20 minutes (ôtez immédiatement en cas de picotements). Rincez à l'eau tiède. Pulvériser la peau avec une eau florale puis appliquez votre crème de jour ou de nuit.