



CATAPLASME à l'argile verte *Douleurs musculaires*

Bienfaits

- Anti-inflammatoire naturel
- Apaise les tensions et douleurs
- Draine les toxines locales

Préparation

- Dans un bol non métallique, versez l'argile.
- Ajoutez de l'eau tiède petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte épaisse (ni trop liquide ni trop sèche).
- (Facultatif) Ajoutez les gouttes d'huile essentielle et mélangez avec une cuillère en bois.



Ingrédients

- 3 à 5 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- De l'eau tiède (non calcaire de préférence)
- (Optionnel) 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée (si pas d'allergie, très efficace contre la douleur)
- Un linge propre (gaze, tissu en coton, bande de gaze)
- Une bande ou écharpe pour maintenir

Application

1. Étalez la pâte en couche épaisse (1 à 2 cm) au centre d'un linge.
2. Posez le linge sur la zone douloureuse, face argile contre la peau.
3. Fixez avec une bande ou une écharpe, sans trop serrer.
4. Laissez poser 30 à 60 minutes (ou jusqu'à ce que l'argile commence à sécher).
5. Retirez, jetez l'argile (ne pas réutiliser), et rincez la peau à l'eau tiède.

Fréquence utilisation

1 fois par jour pendant 3 à 5 jours consécutifs, si nécessaire



Praticienne certifiée en tant que conseillère en naturopathie, soins énergétiques et lithothérapie. Profitez de mes conseils et de mes soins, chaque jour, en intervention à domicile ou en cabinet.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous au 07.44.72.75.60

