

Devenez géophage, mangez de l'argile

<http://www.alternativesante.fr/argile/devenez-geophage-mangez-de-l-argile>

rédigé le 21 mai 2014 à 15h41

Dr Jade Allège

Quelle que soit leur couleur, les argiles vous permettront de venir à bout des rhumatismes, traumatismes et fractures, infections internes et externes, problèmes dermatologiques et maladies digestives, gastro-entérite comprise. Elles sont le seul véritable recours en cas de brûlure et peuvent reconstituer la peau dans son intégralité sans la moindre cicatrice. *À condition bien sûr d'utiliser le protocole adéquat.*

Je suis médecin et naturopathe, et mon enfant s'est régalée d'argile dès l'âge de... trois jours, tétant avec la plus grande avidité une solution de ce minéral que nous lui avons proposée. Souffrant de ces terribles crampes intestinales du nouveau-né, elle a choisi spontanément son médicament – qui s'est montré efficace en une vingtaine de minutes – nous faisant ainsi sa **première démonstration de pharmacophagie, cet instinct qui permet aux êtres vivants de trouver dans leur environnement les produits dont ils ont besoin pour se soigner.**

Je ne pense pas que cette expérience lui ait porté grand tort : quelques années plus tard ses magnifiques joues roses faisaient sensation dans le centre de Paris où nous habitons !

L'exemple des animaux

Les animaux et les tout jeunes enfants excellent en pharmacophagie. Mais qu'est-ce qui peut bien les inciter à consommer ainsi directement des minéraux sous forme brute ? Plusieurs hypothèses, non exclusives, sont avancées par les scientifiques.

Lorsqu'il s'agit d'argile – *attention il ne s'agit pas de terre mais d'un minéral précis* – leurs motivations les plus connues semblent être d'enlever les toxiques de leurs aliments, de soulager et supprimer les douleurs digestives, de combler une carence en macro ou oligo-éléments et de lutter contre les parasites intestinaux.

Ainsi **les perroquets aras de la forêt amazonienne** font-ils de juillet à septembre des cures d'argile car la pauvreté de leur ration pendant cette saison les contraint à consommer des fruits verts, riches en toxiques.

Quant aux **gorilles de montagne** et aux **singes rhésus**, ils pratiquent, comme les populations du Nigeria, la consommation d'argiles pour guérir les gastro-entérites.

Et des peuples traditionnels

Chez les peuples traditionnels, l'ingestion journalière d'argile est importante : **60 g par jour en moyenne pour un adulte, 150 g ou même 300 g par jour dans certaines circonstances.**

Les plus grands consommateurs sont **les femmes en état de grossesse et... les jeunes garçons** en âge prépubertaire, probablement parce qu'ils ont un besoin accru en minéraux pour préparer leur poussée de croissance.

Nos **druides celtes** affirmaient, paraît-il, que dans une vie, il faut manger son poids d'argile. Cela implique deux choses : premièrement qu'il faut en prendre même si l'on n'est pas malade ; deuxièmement qu'il faudra s'arrêter... après en avoir consommé plusieurs dizaines de kilos. Ce qui est confirmé par certaines recherches montrant qu'une particule sur dix mille pourrait peut-être passer dans le flux sanguin.

Plus près de nous les Indiens Pomo de Californie et les paysans de Sardaigne lorsqu'ils cuisent des glands avec des argiles pour ôter efficacement les tannins de ces graines.

Enfin rappelons-nous de ce que disait Edgar Cayce, le grand guérisseur américain contemporain, affirmait « *N'ayez pas peur de consommer un peu d'argile de temps en temps. Vous devez savoir qu'il faut en manger une certaine quantité si l'on veut équilibrer sa santé. C'est à cause de ce manque qu'arrivent toutes sortes de maladies...* »

Un détoxifiant général

Les argiles sont des antipoisons très efficaces. Elles enlèvent du bol alimentaire la plupart des produits chimiques et des toxiques lorsqu'ils sont ionisés avec une charge positive ou amphotère. **Il ne faut donc pas les boire à proximité d'une prise de médicament mais le plus loin possible de celle-ci et, au strict minimum, à deux heures de distance,** même s'il ne s'agit que de granules homéopathiques ou de plantes médicinales.

Combien de temps durera la cure ?

Dans les manuels les plus anciens, il est souvent conseillé de boire l'argile pendant trois semaines. Dans la réalité, il est bien plus intéressant d'écouter les réactions de votre corps. **S'il s'agit de votre première cure, il est très probable qu'une durée de trois semaines ne lui suffira pas, il voudra absolument continuer, et il aura mille fois raison.** Parfois, plusieurs mois de cure seront nécessaires. Vous saurez que vous pouvez arrêter lorsque vous vous apercevrez que vous avez oublié à plusieurs reprises de l'ingérer au moment voulu ou lorsque son goût vous paraîtra moins agréable.

L'argile ingérée ne va pas aller se déposer dans vos reins ou dans vos poumons, ne craignez rien. Elle restera dans votre tube digestif mais agira sur tous les organes à distance. Ceux-ci commenceront à se nettoyer et à se régénérer, et vous pourrez ressentir parfois un picotement, une petite douleur localisée.

Si l'ingestion d'argile fait apparaître des crampes d'estomac ou des sensibilités rénales, cela ne signifie pas qu'elle abîme ces organes mais bien au contraire qu'elle est en train de travailler à cet endroit et de guérir. **Elle vous révèle que ces organes étaient malades à bas bruit, sans donner encore de signes cliniques.** Consommer l'argile permet ainsi de faire le point sur son propre état de santé et d'avoir un diagnostic précoce sur tout le corps.

Comment pouvons-nous affirmer qu'il ne s'agit pas d'un effet toxique ? Parce que notre association

humanitaire "L'Homme et l'Argile" étudie les publications scientifiques sur les argiles depuis de nombreuses années. Chaque mois, de nouveaux essais explorent leur efficacité en tant que dépolluant de contaminants radioactifs, de médicament contre la nausée ou le stress, etc. Pour les trouver dans les bases de données médicales, il faut inscrire en mots-clefs leurs appellations minéralogiques telles que smectite, kaolinite ou montmorillonite.

La nature en offre un large panel

Se pose ensuite la question de savoir comment choisir son argile. La couleur ne donne pas d'indication réelle, elle n'est due qu'à des éléments « collés » à la surface de leur structure. Alors faut-il la choisir blanche, verte, rouge ? Faut-il se fier à l'étiquetage des paquets et rechercher une espèce minérale particulière ?

Inutile car certains distributeurs français ne changent pas leurs imprimés lorsqu'ils changent de carrière ou de fournisseur, et leurs descriptifs sont peu fiables.

Choisissez la meilleure !

Alors faites confiance à votre instinct et goûtez-les ! Achetez un paquet de chaque argile verte ou rouge disponible dans votre région, mettez-en l'équivalent d'une demi-cuillère à café dans un verre d'eau, attendez cinq minutes, et comparez le goût de ces argiles simultanément. Pour vous, la meilleure argile sera très certainement celle que vous trouverez la plus agréable au goût. Faites-vous confiance.

Pourquoi ne pas tester les blanches ?

Parce qu'il s'agit le plus souvent d'espèces minérales moins puissantes, des kaolinites. Elles cicatrisent efficacement la muqueuse digestive mais se limitent à ce domaine, alors que d'autres argiles permettent de régénérer le corps entier.

Quelle que soit leur couleur, elles vous permettront de **venir à bout des rhumatismes, traumatismes et fractures, infections internes et externes, problèmes dermatologiques et maladies digestives, gastro-entérite comprise.** Elles sont le seul véritable recours en cas de brûlure et peuvent reconstituer la peau dans son intégralité sans la moindre cicatrice. À condition bien sûr d'utiliser le protocole adéquat.

Les argiles les plus puissantes cumulent les avantages d'une action antibiotique et anti-inflammatoire à laquelle il faut ajouter des propriétés antivirales et antiparasitaires. C'est le médicament polyvalent par excellence. Et surtout un remède « intelligent » qui sait où et quand il faut travailler.

Y a-t-il des contre-indications ?

L'argile n'est jamais toxique. Toutefois, **si vous souffrez d'hypertension**, commencez progressivement, en ne la prenant qu'un jour sur deux. Si vous suivez un traitement oral avec de l'huile de paraffine, le mieux est d'arrêter ce traitement qui risque d'entraîner des carences en vitamines liposolubles, il vous faudra ensuite attendre un mois avant de pouvoir consommer de

l'argile.

En revanche, aucun problème avec les huiles végétales : vous pouvez manger l'argile en cours ou en fin de repas. Beaucoup de peuples la trouvent si délicieuse qu'ils aiment s'en régaler au dessert...

Si vous souffrez d'un cancer du tractus digestif, ne prenez l'argile que sous la supervision d'un bon spécialiste. Et si vous avez déjà fait une occlusion intestinale dans le passé, abstenez-vous : les argiles ne créent pas d'occlusion intestinale chez une personne qui n'en a pas fait auparavant. En revanche chez une personne prédisposée, le principe de précaution incite à les éviter.

Comment procéder ?

- Achetez en pharmacie ou en magasin diététique de l'argile en poudre.
- Versez l'équivalent d'une cuiller à café d'argile en pluie fine à la surface d'un verre d'eau (évitez les instruments en métal). Surtout ne mélangez pas !
- Laissez reposer 5 minutes au minimum, 1 journée au maximum.
- Au moment de boire, mélangez la poudre et l'eau (avec une cuiller en bois) et ingérez le tout.
- Pendant les trois premiers jours, ne buvez que l'eau après décantation, pas le fond du verre, afin d'initier votre organisme en douceur. La plupart du temps, on prépare son argile le matin et on la boit au coucher, ou bien on la prépare le soir et on la boit au lever.

Une constipation peut survenir chez les sujets prédisposés, dans ce cas il est recommandé d'arrêter l'argile et de s'abstenir de tout laxatif car le transit reprendra spontanément quand le corps sera prêt. Pendant que l'argile restera bloquée dans les intestins elle soignera la muqueuse grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Laissez-la travailler tranquillement. Par la suite, il est préférable de consommer votre argile au coucher plutôt qu'au lever.

** Jade Allègre est anthropologue médicale pour l'association [L'Homme et l'Argile](#) et auteur du livre « [Survivre en ville... quand tout s'arrête](#) » (sur commande à l'association, 12 € port compris).*

Renseignements et informations au 01 42 77 25 17. Site : lhomme.et.largile.free.fr

Vous pouvez également consulter le livre : « L'argile qui guérit », de Raymond Dextreit. Éditions Vivre en Harmonie, 217 p., 13 €