

Ce remède naturel, car il s'agit bien d'un remède (universel !), est tombé dans l'oubli. Pourtant, il est peu cher et très efficace. C'est le plâtre et c'est 100% naturel.

En présence d'eau, se forme un composé naturel soufre/calcium : le gypse. C'est avec ce sulfate de calcium que l'on fabrique le plâtre. Ses composés ont été utilisés dans des traitements naturels dont on retrouve trace dans l'Antiquité.

Mais les anciens Egyptiens n'étant plus là, personne ne vous en parlera car il n'y a rien à vendre (et les marchands de plâtre se moquent bien de votre santé). Il n'y avait pas mieux pour les fractures...

Jusqu'à une époque très récente on utilisait le plâtre pour immobiliser un membre fracturé. Ça tombait sous le sens, mais... Le progrès, la nécessité de confort et de mobilité, ont conduit à remplacer le plâtre par de la résine, plus légère, plus résistante... Sauf que si l'emplâtrage consolide l'os en 3 à 4 semaines, avec la résine il faut maintenant compter 5 ou 6 semaines et plus, et avec des apports importants de calcium !

## **Calcium + Soufre : les deux piliers de la santé**

Dilué dans de l'eau, ce composé de calcium et de soufre (et d'oxygène bien sûr) agit sur les nombreux métabolismes impliquant calcium et soufre avec des effets bénéfiques immédiats sur la peau et le système ostéo-articulaire.

Bien employé, le plâtre va agir sur :

- les douleurs ostéo-articulaires (lombaires, dorsales, entorses, etc.),
- la capacité de marche,
- la qualité du sommeil,
- les digestions difficiles,
- les règles douloureuses,
- la congestion oculaire,
- la santé de la peau,
- et de près ou de loin tous les métabolismes du corps.

Il y a de quoi rester dubitatif... et pourtant : tout bon chimiste connaît l'importance du calcium dans la physiologie du corps humain.

## **Le calcium, métal-clé du vivant**

Le calcium, comme l'ignorent 98% des gens, est un métal ! On a beau l'imaginer blanc comme la craie ou l'os, le calcium est non seulement le premier métal constituant notre corps (avec le carbone non-métal) mais on le retrouve dans toutes les cellules vivantes.

Cette 1ère place lui confère un caractère vital, on nous le dit souvent, mais on n'imagine pas à quel point : voisin du potassium (K), du magnésium

(Mg), du sodium (Na) et du strontium (SR) dans le tableau chimique, il maintient notre santé par l'interaction avec ces éléments, au niveau des os (tout le monde le sait) mais aussi du cerveau et du système nerveux. Et l'on méconnaît surtout sa fonction de transport de l'oxygène (véhiculé par le fer dans le sang) dans tous les tissus blancs, de la thyroïde aux ovaires, aux testicules en passant par le cerveau et ce qui se voit le plus : le blanc de vos yeux.

### **Le soufre, activateur de vitalité**

Le soufre a un énorme pouvoir acide. Il accentue tous les phénomènes alcalins : c'est ainsi qu'il potentialise les propriétés du calcium, élément-clé du vivant, partout dans notre corps, stimulant notre vitalité générale, du sang à la plupart de nos organes.

Le rôle central du soufre sur l'équilibre du pH (taux acido-basique) intervient jusque dans notre cerveau où sans lui apparaissent migraines ou autres pathologies. Dans les yeux, le soufre maintient l'équilibre de l'humeur vitrée (80% de l'œil).

Le soufre assure le bon fonctionnement de la peau et permet à cette barrière d'assimiler les nombreux éléments extérieurs dont a besoin notre corps.

### **Un soin quotidien pour quelques centimes d'euros**

Pour tirer profit du plâtre, il suffit tout simplement d'en délayer quelques grammes dans un peu d'eau.

Voici la recette telle que me l'a donnée un génial chimiste de la santé naturelle, Philippe Perrot-Minnot (ingénieur géologue de formation)\* :

Procurez-vous du plâtre, tout simple, en magasin de bricolage. Du « plâtre de modelage » ou du « plâtre de Paris ». Il vous en coûtera à peine plus d'1 € le kilo. Peu importe la marque, à condition de vérifier que le produit soit garanti 100% sulfate de calcium (genre « Toutprêt », entre autres).

Pour un bain de pieds ou de mains, prévoyez 3 cuillères à soupe de plâtre pour 5 à 8 litres d'eau. Le plâtre se dilue à raison de 3 g par litre et la solution est efficace quelle que soit la température. Pour une application locale, prévoyez en proportion en diluant le plâtre dans une soucoupe par exemple.

### **Trois rituels faciles**

- ***Rien de tel pour commencer qu'un bain de pied.***

Relax, installez-vous devant un récipient où vos pieds seront à l'aise dans 5 à 8 litres d'eau (tiède de préférence). Le niveau d'eau doit pouvoir couvrir vos chevilles. Versez les 3 cuillères de plâtre, remuez, diluez. Pensez à garder un tissu éponge près de vous.

Plongez vos pieds dans l'eau en bougeant doucement les orteils. Au bout de 10 mn de détente et de sensation de douceur, laissez-les sécher

naturellement quelques minutes sur le tissu éponge. Une fois les pieds secs, faites ce que vous voulez *mais n'essayez surtout pas le léger dépôt sur votre peau car il va continuer à agir.*

- **Pour des applications locales aux mains et aux poignets.**

Pour des douleurs intenses localisées (articulations), appliquez un petit « film » de plâtre humecté d'eau (comme un badigeon blanc) sur l'endroit douloureux. Laissez agir un quart d'heure (le plâtre agit quand il est humide).

- **Le masque au plâtre**

Sur les joues, le front et le visage... Le masque soulage les yeux fatigués en les décongestionnant (il active l'oxygénation de la sclérotique, le blanc de l'œil) et embellit la peau. Le tour est joué en trois-quarts d'heure ! Une efficacité immédiate .

Essayez, cela ne coûte rien : vous allez vite constater un meilleur sommeil (parfois dès le premier soir) et assez rapidement (souvent sous huitaine) un soulagement de vos douleurs.

L'effet peut même être spectaculaire sur des douleurs ostéo-articulaires chroniques ou chez des personnes qui ont du mal à marcher.

## **Un préalable utile**

10 mn avant de préparer votre soin, avalez une pincée de sel puis buvez, gorgée par gorgée, de l'eau plate. Lorsque vous ne sentez plus la sensation de soif (quand vous avez bu la quantité correspondant à la pincée de sel), votre organisme est prêt à recevoir du calcium : il se jettera alors dessus et réagira immédiatement.

Ce petit rituel alcalin stimule en effet la thyroïde, la glande régulant le taux de calcium dans le corps. Le sel peut-être contre-indiqué chez vous. Quoi que... Je vous renvoie sur le sujet à l'article de Michel Dogna : « Ce n'est pas le sel qui est dangereux pour la santé mais la carence en potassium ».

A vous de voir ! De toute façon cette prise de sel utile n'est pas indispensable : elle potentialise le soin. Exactement comme le galet de soufre dont l'application en massage sur les zones traitées au plâtre stimule l'action polyvalente du calcium. Cet usage du plâtre, fort agréable (surtout en bain de pieds) sera d'autant plus efficace qu'il sera pratiqué régulièrement.

## **Faites-en votre pause « soins et détente » du soir !**

\*Pour en savoir plus sur les travaux de Philippe Perrot-Minnot et tout comprendre de la chimie naturelle, rendez-vous sur le site [www.chimienaturelle.info](http://www.chimienaturelle.info)

Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter un praticien des médecines alternatives. Vous pourrez en trouver un près de chez vous et prendre rendez-vous sur [annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com)