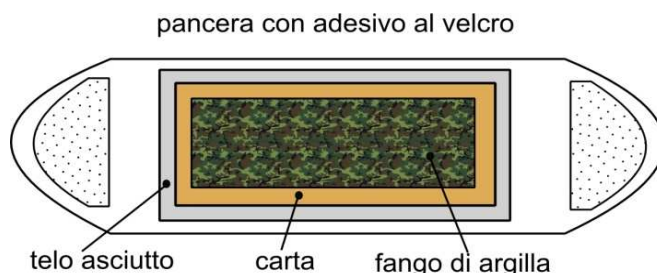


CATAPLASMA di TERRA o ARGILLA

Il cataplasma di argilla o terra non va mai applicato durante la prima digestione o quando si ha freddo.



Occorrente	<ul style="list-style-type: none">• Terra o argilla trovata da terreno non concimato• Acqua fredda• Carta da pacchi o pezza di cotone della misura adeguata• 1 telo di cotone oppure asciugamano• 1 telo di plastica o altro materiale impermeabile• Pancera elastica con adesivo al velcro
Esecuzione	<p>Stemperare la terra o argilla con l'acqua fredda, fino ad ottenere un impasto consistente (tipo gelato). Se dobbiamo praticare molti impacchi, conviene mettere l'intero pacco di argilla in una bacinella e coprirlo di acqua. Basterà lasciare sempre 1 cm. di acqua sopra il fango perché non si secchi. Per molti giorni potremo pescare dal fondo senza dover impastare ogni volta.</p>
	<p>Stenderne uno strato sulla carta o sulla pezza di cotone: questo è il cataplasma vero e proprio.</p> <p>Per tenere tutto ben unito ed evitare che tiri eventuali peli, conviene porre una garza a maglie larghe sopra il fango.</p>
	<p>Stendere sul tavolo la pancera aperta e porre sopra di essa il telo di cotone asciutto piegato in due con all'interno il foglio di plastica.</p>
	<p>Porre sulla pancera anche il cataplasma precedentemente preparato.</p>
	<p>Appoggiarsi con ventre su di esso e chiudere la pancera col velcro dietro la schiena.</p>

La sensazione di freddo deve sparire in pochi minuti.

Tenere il cataplasma per il tempo minimo di 1 ora.

Se si applica la sera si può tenere durante tutta la notte.

Quando si rimuove il cataplasma, risciacquare con acqua fredda o con un panno umido.