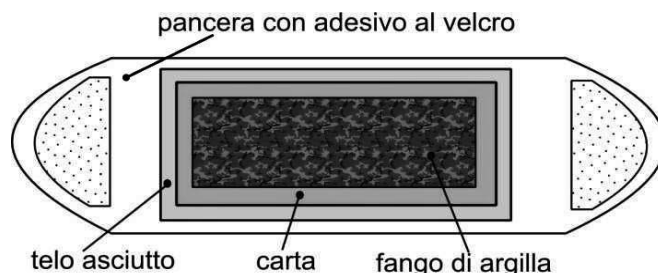


CATAPLASMA DI ARGILLA O TERRA

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



<i>Occorrente</i>	<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;• 1 pancera elastica con adesivo al velcro.
<i>Esecuzione</i>	<p><i>Stemperare la terra o argilla con l'acqua fredda, fino a ottenere un impasto consistente (tipo gelato). Se dobbiamo praticare molti impacchi, conviene mettere l'intero pacco di argilla in una bacinella e coprirla 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.</i></p> <p><i>Stenderne uno strato sulla carta o sulla pezza di cotone: questo è il cataplasma vero e proprio.</i></p> <p><i>Per tenere tutto ben unito ed evitare che tiri eventuali peli, conviene porre una garza a maglie larghe sopra il fango.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Porre sulla pancera anche il cataplasma precedentemente preparato.</i></p> <p><i>Appoggiarsi col ventre su di esso e chiudere la pancera col velcro dietro la schiena.</i></p>

La sensazione di freddo deve sparire in pochi minuti. Eventualmente porre una borsa dell'acqua calda sopra l'impacco.

Tenere il cataplasma per il tempo minimo di 1 ora.

Se si applica la sera si può tenere durante tutta la notte. Non dovrebbe seccarsi.

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