

# L'ARGILLA

L'argilla è uno tra i rimedi più antichi che l'uomo abbia a disposizione perché cura efficacemente e in modo naturale moltissimi disturbi. Eppure le virtù di questa polvere magica si tramandano soprattutto come segreti di bellezza.

A seconda dei minerali contenuti (ferro, silice, calcio, magnesio) l'argilla può essere di vario colore e dalle proprietà diverse. Capace di assorbire cattivi odori, intrappolare germi e batteri, calmare i dolori, restituire l'energia o semplicemente purificare e ammorbidire la pelle, l'argilla è in grado di far ripartire un organismo zoppicante, combattendo l'invecchiamento, stress e stanchezza, oltre a lenire dermatiti, malattie reumatiche e altre patologie.

## Le proprietà dell'argilla

L'argilla è stata dunque utilizzata fin dall'antichità nell'ambito dell'igiene del corpo, della cosmesi e quale rimedio naturale per un grande numero di disturbi, in virtù delle importanti azioni di salute e di benessere che è in grado di svolgere:

- **Antisettica e battericida**: l'argilla è un complesso sterile in grado di contrastare l'attività dei batteri creando un ambiente ostile alla proliferazione batterica senza arrecare alcun danno all'organismo e senza impedire la rigenerazione cellulare. È efficace nell'eliminazione dei parassiti intestinali e in numerose forme infettive: coliti, enteriti, affezioni polmonari, piaghe purulenti;
- **Antinfiammatoria e antidolorifica**: grazie alla capacità termo-assorbente lenisce le infiammazioni. Utile in caso di scottature, distorsioni, contusioni. Oltre al calore assorbe anche il dolore;
- **Remineralizzante**: la finissima granulometria è ciò che consente la liberazione e l'assimilazione dei minerali che la costituiscono, producendo una vera e propria azione di remineralizzazione dell'organismo. Utile nei disturbi articolari, in caso di fratture, osteoporosi e nelle anemie;
- **Assorbente e antitossica**: la costituzione micro-molecolare le consente di assorbire enormi quantità d'acqua, gas, tossine e veleni, soprattutto in virtù della particolare capacità di scambio ionico che le permette, attraverso un processo osmotico, di estrarre tossine idrosolubili e allo stesso tempo di cedere ai tessuti sali minerali in quantità. Efficace rimedio contro l'aerofagia e l'avvelenamento da sostanze tossiche. Combatte la ritenzione idrica assorbendo i liquidi e i prodotti di scarto del metabolismo;
- **Cicatrizante**: stimola i fattori della coagulazione del sangue e accelera i processi rigenerativi dei tessuti (presenza di alluminio);
- **Alcalinizzante**: la grande quantità di elementi basici rende alcalino l'organismo;
- **Energizzante**: il complesso di sistemi minerali rigenera l'attività organica e apporta energia. L'elevato contenuto di calcio, per esempio, fortifica i tessuti elastici, il magnesio è d'aiuto in caso di astenia intellettuale e muscolare.

## Perché fa bene

L'argilla può essere utilizzata per via interna e in applicazione esterna svolgendo un'azione remineralizzante, antitossica, riequilibrante e assorbente soprattutto in virtù della particolare capacità di scambio ionico che le permette, attraverso un processo osmotico, di estrarre tossine idrosolubili e allo stesso tempo di cedere ai tessuti sali minerali in quantità.

È un potente rimedio antidolorifico, antinfiammatorio, alcalinizzante e disinfettante sui tessuti, e grazie alla capacità di cedere piccole dosi di energia elettromagnetica, acquisita durante l'esposizione al sole, all'aria e all'acqua, rigenera e risveglia il potenziale energetico fungendo da catalizzatore dei processi biologici. Tantissima silice nell'argilla la rendono particolarmente utile per le anemie, le stanchezze croniche, la facilità ad ammalarsi.

## *Tipi di argilla*

Le argille attualmente disponibili in commercio e utilizzabili per scopi curativi si suddividono in base al colore. La differenza di colore fra le argille (verde, bianca, rossa, gialla, grigia, blu e beige) dipende dalla composizione chimica; dall'età dell'argilla stessa; dalla locazione dei giacimenti.

**Argilla verde** Contiene circa il 50% di silice e il 14% di alluminio, possiede un pH leggermente alcalino. Ha proprietà antinfiammatorie elevate e, se impiegata per uso esterno, ha un alto potere assorbente, che la rende particolarmente adatta per la cura dell'acne e degli eczemi. Se usata per via interna: svolge un'attività disintossicante.



**Argilla bianca (Caolino)** Utilizzata prevalentemente in cosmesi, l'argilla bianca possiede un'alta percentuale di silicio (attorno al 48%) - e di alluminio (fino al 36% e oltre) - che le conferisce il caratteristico colore. L'argilla bianca è chiamata anche *caolino*, dal nome della regione cinese, il Kao-Ling, dove fu scoperto il primo giacimento. È la più fine di tutte le argille ed è indicata per uso interno: combatte le fermentazioni e le intossicazioni intestinali. Contrariamente all'argilla verde, che può causare

stitichezza, regola il transito intestinale.

In uso interno il Caolino possiede virtù assorbenti nei confronti dei batteri e dei virus presenti nel sistema digerente: assorbe i gas, le tossine ed è utile in caso di gonfiori o di intossicazioni alimentari. Gioca il ruolo di un protettore gastrico, offre sollievo in caso di acidità, bruciore di stomaco, ulcera, regolando l'acidità e il pH. Cicatrizzante e antinfiammatorio, protegge le mucose. Per uso esterno, invece, l'argilla bianca viene usata soprattutto per maschere di bellezza o come antismagliature generico su tutto il corpo poiché non contiene ferro o, se lo contiene, è in bassa percentuale. L'argilla bianca purifica la pelle e restringe i pori dilatati. Inoltre può essere usata per la pelle screpolata, soprattutto sui talloni. È utile anche per esfoliare la pelle. Il Caolino è l'argilla più dolce per la pelle, il suo utilizzo esterno è indicato alle pelli secche, alle pelli mature e ai capelli devitalizzati. Rinnovatore cellulare, esercita un micro-gommage sulla pelle e remineralizza l'epidermide. È perfettamente tollerata anche dalle pelli molto sensibili o intolleranti. Le sue virtù cicatrizzanti e antisettiche la rendono preziosa per la cura delle pelli irritate. Non allergizzante, è adatta anche alle pelli dei bambini. In gargarismi è adatta in caso di infezioni alle gengive o mal di gola.

**Argilla Rossa** Ricca di ferro e povera di alluminio, la colorazione dell'argilla rossa è dovuta alla presenza di ferro rosso (trivalente). Questa argilla (Marina Antracite) era usata dagli antichi romani per combattere i dolori articolari e come medicamento per le ferite dei cavalli e nei lavaggi per proteggerli dalle infezioni e dalle malattie.

Attualmente è molto usata in cosmetica per la preparazione di maschere e creme per la pelle, dove viene riconosciuto il suo potere antinfiammatorio utile in caso di pelle che si infiamma e si arrossa facilmente. Se si soffre di gengive infiammate, ad esempio, basterà immergere lo spazzolino nell'argilla rossa, strofinare delicatamente le gengive e poi risciacquare

accuratamente. L'uso di argilla rossa è più indicato per pelli sensibili e delicate con problemi di dermatite.

Molto assorbente, l'argilla rossa è consigliata per lenire le irritazioni cutanee e dare sollievo in caso di dolori dovuti a storte e trauma. Sulle contusioni, gli ematomi, le ecchimosi e i dolori muscolari, l'argilla rossa permette di sgonfiare le zone e di attenuare il dolore. È anche indicata per curare gli ascessi e i foruncoli. L'argilla rossa apporta benefici in caso di mal di testa, di nevralgia, di gotta. È indicata per stimolare la circolazione sanguigna.



**Argilla Gialla (Illite)** Il colore giallo è dovuto alla presenza di composti di ferro e di rame. Molto indicata per essere applicata sul collo, sulla schiena e anche sulla colonna vertebrale in caso di dolori. Ha una buona azione rinfrescante e può essere usata mescolata alla rossa per un'azione più completa. Per i problemi di ossa, per attenuare i dolori, in caso di grave affaticamento, combinata con l'argilla verde, l'argilla gialla stimola la riparazione dei muscoli e legamenti e mantiene gli organi interni puliti.

**Argilla Grigia** Conosciuta anche come *argilla Luvos* o *argilla tedesca* (è stata scoperta in Germania nel secolo scorso) deve il suo colore grigio all'alta percentuale di Silicio, fino al 60%. L'argilla grigia è indicata per uso interno nella cura dell'acidità di stomaco e delle infiammazioni intestinali. Favorisce inoltre il drenaggio dei liquidi in eccesso e svolge un'importante azione alcalinizzante. Ha un elevato potere di scambio cationico. Ha un forte potere assorbente, probabilmente superiore alla verde ad uso interno. Oltre il 60% di silicio e 20% di alluminio conferiscono al prodotto un'enorme azione antinfiammatoria e antiacido. È adatta per tutti i tipi di pelle.





### ***Argilla Ghassoul o Rhassoul***

È una particolare argilla saponifera di origine millenaria (dall'arabo rassala, lavare), estratta da speciali miniere sotterranee nelle montagne dell'Atlas, in Marocco. Una volta estratta, quest'argilla viene sottoposta ad un lavaggio, necessario ad eliminare eventuali impurità. Disposta su stuoie o superfici piane, viene esposta al sole per farla seccare al sole e ridurla poi in polvere.

Impiegata dai popoli orientali come detergente per il corpo e i capelli, è da sempre utilizzato per i preparativi del bagno turco o in alcune terme. Dalla texture simile a polvere, ha consistenza setosa e la capacità di aumentare di volume e trasformarsi in una pasta untuosa quando viene a contatto con l'acqua. Ricchissima di oligominerali, agisce per assorbimento, ha cioè la capacità di attrarre e catturare le particelle cariche positivamente per rimuoverle e quando è lavata, porta via le impurità. Ha proprietà remineralizzante, detergente, purificante per l'alta concentrazione di silice e magnesio (fino al 70%) e di altri minerali (alluminio, ferro, calcio, sodio, potassio), che ne fanno un prodotto perfetto per una delicata detersione della pelle, sia del corpo che del viso, poiché non la aggredisce e mantiene il suo naturale film oleoso. Riduce l'acne, migliora gli eczemi e chiude i pori dilatati, perché depura, ma al contempo nutre e riduce la secchezza epidermica, e per questo è utilizzata anche come shampoo. Sul corpo umido può essere spalmata con un guanto di crine per accentuarne l'azione levigante.

### **Come può essere utilizzata**

Le argille possono essere assunte per via interna o applicate esternamente nella modalità del cataplasma, dell'impiastrato, della frizione, dell'unguento, della polverizzazione, del bagno e della maschera. Queste possono essere di consistenza grossa, fine oppure ventilate. L'argilla grossa viene utilizzata solo a livello topico, per bagni, pediluvi e per cataplasmi e impiastri di grandi proporzioni, mentre la fine per bendaggi, frizioni, irrigazioni, applicazioni estetiche, cataplasmi e impiastri di normali dimensioni. L'argilla ventilata, la più fine, per gli usi interni. L'applicazione topica dell'argilla può venire potenziata con l'aggiunta di sinergie di oli essenziali scelte in base alla tipologia del disturbo e del trattamento cosmetico.

### **Da bere**

Preparata alla sera si beve al mattino a digiuno. Riempire un bicchiere con  $\frac{3}{4}$  di acqua fredda e 1 cucchiaino raso di argilla. Mescolare a lungo con un cucchiaino di legno e lasciare riposare coprendo con una garza il bicchiere. Le prime volte è consigliato bere, a piccoli sorsi, solo la parte che si presenta come "acqua sporca", e non il fondo. Questo trattamento può essere eseguito per 1 mese contro l'acidità di stomaco, intossicazione e anemia. L'argilla verde ventilata regolarizza la funzione intestinale. Però in generale è bene farsi consigliare da un'erborista professionista su tipo, dosi e modalità.

### **Bastoncini**

Già in tempi antichissimi si faceva essiccare l'argilla più pura in pillole o bastoncini. È un metodo ancora in uso in alcuni paesi come India, America del Sud e Cina, che può essere adottato da coloro che preferiscono succhiare l'argilla piuttosto che berla.

## Compresse

Le compresse di argilla bianca o verde sono facilmente reperibili in commercio, solitamente sono addizionate con qualche olio essenziale per migliorarne il sapore. Il prodotto può essere assunto fino a tre capsule al giorno massimo per 1 mese. Utili a chi presenta gonfiore di stomaco, particolarmente indicate dopo un'indigestione, o per a chi vuole contrastare stitichezza o diarrea.

## Uso esterno

Cataplasmi e impiastri vanno preparati in contenitori di terracotta, legno o vetro e mescolati con un cucchiaino di legno, mai di metallo.

## Cataplasma

In un contenitore di terracotta, legno o vetro, versare l'argilla verde fine e aggiungervi acqua oligominerale fino a coprirla. Lasciar riposare per circa un'ora e aggiungervi circa 10 gocce di olio essenziale (il quantitativo dell'argilla e degli oli essenziali varia in base alle dimensioni dell'area da trattare) mescolando il tutto con un cucchiaino di legno. Distendere l'impasto sopra un telo di stoffa (garza spessa o lino) e applicare sulla parte lasciando agire per un minimo di 30 min. fino a 2 ore e oltre. L'impacco deve essere coperto e fissato con una garza.

- **disturbi circolatori**: cataplasma freddo alle gambe in associazione a essenze antinfiammatorie e benefiche per l'elasticità e il tono dei vasi sanguigni, per esempio 4 gocce di cipresso, 3 di geranio e 5 di limone;

- **coliche intestinali, spasmi e crampi**: cataplasma caldo (argilla scaldata a bagnomaria) sulla zona addominale per circa 30 min. associato a 3 gocce di camomilla romana, 2 di lavanda, 2 di melissa, 3 di finocchio (lontano dai pasti).

## Impiastro

A differenza del cataplasma l'impastro va applicato direttamente sulla pelle. Per questo utilizzo è possibile impiegare argilla di consistenza grossa, soprattutto se la zona da trattare è estesa.

- **per la cellulite**: impiastro su gambe e glutei con 5 gocce di limone, 4 di lemongrass e 2 di origano se la cellulite è edematosa (dolorosa al tatto, presenta la pelle con zone gonfie); 6 di arancio amaro, 2 di zenzero, 2 di legno di cedro se è dura (la forma in cui, almeno inizialmente, non si notano evidenti alterazioni della silhouette. La pelle appare ispessita); 4 di geranio, 4 di cipresso e 3 di rosmarino se dipende da difficoltà nella circolazione sanguigna;

- **per l'insonnia**: impiastro caldo lungo la colonna vertebrale comprendendo la nuca con 4 gocce di arancio amaro, 3 di camomilla romana e 4 di lavanda.

## Fasciature e bendaggi

Si immergono, nel preparato opportunamente diluito, bende o fasce a trama larga la cui misura sarà proporzionata alla parte da trattare. Si procede poi fasciando la zona interessata. Tale metodo viene di norma impiegato per coprire zone estese o per scopi estetici.

Far aderire alla zona da trattare una garza precedentemente immersa in una soluzione argillosa piuttosto liquida, addizionata con circa 6-8 gocce di essenze.

- **febbre**: benda fredda sulla fronte e sulla testa fino ad abbassamento della temperatura con 2 gocce di bergamotto, 1 di menta, 1 di eucalipto.

## **Bagni argillosi**

Si tratta di argilla sciolta nell'acqua e nella quale ci si immerge completamente o parzialmente (pediluvi, maniluvi, semicupi). Utilizzando questo metodo sarebbe il caso di non utilizzare la consueta vasca da bagno poiché, una volta scaricata, l'argilla potrebbe intasare le tubature: è consigliabile ricorrere ad una tinozza.

Aggiungere all'acqua del bagno mezzo chilo di argilla verde fine o grossa con circa 10 gocce di oli essenziali.

- **reumatismi**: 8 gocce di ginepro e 2 di alloro;

- **astenia fisica**: 7 gocce di rosmarino, 2 di santoreggia, 2 di timo

I bagni argillosi stancano, quindi la loro durata non dovrà superare i 15-20 minuti e non vanno fatti giornalmente.

## **Unguenti**

È possibile aggiungere oli essenziali, sostanze aromatiche all'argilla per la preparazione degli unguenti da usare sia a scopo medicamentoso che estetico.

Si impiega argilla a granulometria ventilata, finissima; verde a fini curativi, bianca per usi cosmetici.

## **Maschere viso**

Miscelare argilla bianca (circa 3 cucchiaini abbondanti) con un cucchiaino di olio vegetale (mandorle dolci, di germe di grano, di jojoba) e 3-4 gocce di essenze scelte in base al tipo di pelle. Per la pelle grassa è più indicata l'argilla verde fine.

- **pelli grasse**: 1 gocce di limone, 2 di lavanda;

- **pelli secche**: olio di germe di grano, 1 goccia di arancio dolce e 2 di sandalo.

Con l'argilla rossa, invece, si può realizzare un composto contro la pelle arrossata. Miscelare l'argilla con dell'acqua tiepida, magari floreale, applicare il composto in maschera, lasciare in posa 10-15 minuti poi risciacquare. Terminare la seduta applicando un'acqua astringente (idrolato di geranio, fiori d'arancio o sandalo).

## **Polverizzazione**

Si usa polvere d'argilla ventilata, spargendola sulla parte come se si trattasse di talco. È eccellente per trattare piaghe, ferite, eczemi, arrossamenti, sui quali esercita una funzione disinfettante e antibatterica, favorendo nel contempo la ricostruzione dei tessuti lesi.

Non esitare a ricorrere a questo rimedio poiché l'argilla è esente da germi microbici.

## **Gargarismi**

Sciogliere 1 cucchiaio di argilla ventilata e lasciatelo riposare per un paio d'ore. Prima dell'uso agitare fortemente il liquido e non sciacquarsi dopo il gargarismo. Si utilizza in caso di affezioni del cavo orale e della gola.