



L'ARGILLA: I VARI UTILIZZI



Prima di sottoporsi al trattamento verificare la propria compatibilità con l'argilla che si intende usare e/o consultare il proprio medico.

USO ESTERNO

Cataplasm:

Il cataplasma di argilla è utile nella cura di manifestazioni artrosiche, distorsioni, slogature, contusioni.

Bagno parziale:

Stendi un'argilla verde macinata fine o grossa sul fondo di una bacinella (tre-quattro manciate di argilla equivalenti a circa 80-100 grammi) riempita di acqua calda con il 5% di sale marino integrale, mescola sino a quando l'argilla sarà sciolta e in sospensione.

Pediluvi e maniluvi:

In una bacinella contenente acqua calda versa un cucchiaino di argilla. Immergi i piedi e strofinali uno con l'altro. Stessa cosa con le mani. Si possono aggiungere a piacere 1 o 2 gocce di olio essenziale di Melissa o Lavanda.

Bagno totale:

Per un bagno totale versa in una vasca colma di acqua tiepida 1/2 chilo di argilla e, eventualmente, 10 gocce d'olio essenziale di lavanda, mescola e immergiti per 15 minuti, eseguendo movimenti con gambe e braccia. Sciacqua, quindi, con acqua tiepida e resta a riposo per almeno un'ora.

Frizioni:

Crea una poltiglia molto liquida di argilla fine in polvere nella quale immergere un pezzo di tela, fallo sgocciolare e applicalo sulla parte da trattare. Le frizioni sono utili in caso di piaghe e ferite e in caso di dolori reumatici e artrosici.



Maschera:

Versa in una ciotola un bicchiere di argilla a grana fine, mezzo bicchiere di acqua ed un cucchiaio di yogurt. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo da spalmare sul viso e sul collo. Lascia in posa 15 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

Polverizzazione:

Usa l'argilla fine e polverizzata come un talco da applicare direttamente sulla parte interessata. Otterrai un'efficace azione antisettica e cicatrizzante utile contro gli eritemi, i pruriti, il sudore, gli arrossamenti, le screpolature della pelle, le piccole ferite e contro l'eccessiva sudorazione dei piedi.

Unguenti:

Aggiungi olio extravergine di oliva (oppure olio di mandorle o di jojoba), miele, burro o glicerina alla polvere di argilla fine. Mescola fino ad un unguento ideale per medicare escoriazioni, geloni, rossori, ulcere e dermatiti in generale.

USO INTERNO

Diluita in acqua:

Dopo aver messo un cucchiaino di argilla (fino a tre come dose massima) in un bicchiere di vetro si mescola l'acqua con un bastoncino di legno (non vanno comunque usati strumenti di metallo), si copre con una garza e si lascia riposare il composto, meglio se al sole, per almeno 10-12 ore prima di berlo.

Compresa:

Per preparare una compressa bisogna formare una piccola pallina con una miscela di argilla ottenuta con 2 parti di argilla e 2 parti di acqua. Dopo l'essiccazione al sole, le compresse si ingeriscono con un po' di acqua nelle dosi e per la durata consigliata dal terapeuta.

Pillole e bastoncini:

È un metodo di assunzione attualmente usato solo in India, America del Sud e Cina dove, già anticamente, si faceva essiccare l'argilla più pura in pillole o bastoncini. Nella medicina tibetana si usa preparare le pillole aggiungendo "sostanze benedette" e recitando molti mantra; a volte si confezionano dei bonbon di argilla con essenze aromatiche o decotti di piante.