

La arcilla:

Conozca sus propiedades curativas y de belleza

Guía sobre técnicas para su aplicación en diferentes dolencias y recetas de belleza natural



E. De Abreu

La arcilla:

Conozca sus propiedades curativas y de belleza

Por E. De Abreu

© E. De Abreu, 2008

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro así como la venta o distribución del mismo sin autorización de la autora.

Índice

Introducción.....	4
1. La arcilla y sus secretos de salud y belleza.....	6
1.1. Formas de preparación.....	7
1.2. Temperatura de la arcilla.....	8
1.3. Cuándo aplicar la arcilla fría o caliente.....	9
1.4. Consejos prácticos a la hora de sujetar las cataplasmas y varios.....	9
2. Técnicas curativas con arcilla para cada dolencia.....	11
2.1. Abscesos, forúnculos y panadizos.....	12
2.2. Artrosis.....	12
2.3. Bronquitis.....	13
2.4. Cistitis.....	13
2.5. Descalcificaciones, osteoporosis y raquitismo.....	14
2.6. Eczemas.....	15
2.7. Estómago.....	15
2.8. Garganta.....	15
2.9. Gota.....	16
2.10. Hemorroides.....	16
2.11. Herpes.....	17
2.12. Hipertensión arterial.....,	17
2.13. Menstruación.....	18
2.14. Nefritis.....	18
2.15. Problemas de próstata.....	18
2.16. Psoriasis.....	19
2.17. Reumatismo.....	19
2.18. Tiroides.....	20
2.19. Vaginitis.....	21
2.20. Várices o venas varicosas.....	21
2.21. Vesícula biliar.....	21

Introducción

Estoy convencida, por mi conocimiento y experiencia con las plantas naturales, los cuales expongo en los libros “Jugos curativos y para la belleza” y “Artritis: Cómo decirle adiós al dolor y la inflamación con tratamientos naturales” que la arcilla es otro elemento más que la Naturaleza nos ha proporcionado para nuestra curación.

Lo que más me ha llamado la atención es que la arcilla se puede utilizar en un sinnúmero de dolencias, de forma externa y con ella se obtiene un rápido alivio.

Es importante aclarar que, aunque existen personas que han encontrado alivio con la ingesta de arcilla, no recomiendo este tipo de uso, ya que puede tener un impacto importante en el organismo. De allí que este libro sólo se exponga su aplicación externa (cataplasmas, empastes y mascarillas entre otros).

Me he aplicado la arcilla en múltiples ocasiones y conozco sus efectos benéficos inclusive en el campo de la belleza, ya que extrae las impurezas de la piel al actuar como un exfoliante natural.

Sin embargo, sabemos cómo prepararla y aplicarla en cada dolencia y obtener de ella todos sus beneficios?

Este libro tiene justamente como objetivo explicar la importancia de la arcilla y cómo obtener el mayor provecho para nuestra salud.

Espero que toda la información presentada sobre métodos para la aplicación de la arcilla tanto para fines terapéuticos como de belleza le sea de su completa utilidad.

1. La arcilla y sus secretos de salud y belleza

La arcilla se deriva de la descomposición de ciertos elementos de la tierra y de las rocas. Existen diferentes tipos de arcilla como la arcilla de yacimiento, caolín o tierra de porcelana y la arcilla de sedimentación entre otras.

Resulta famosa, además, la arcilla que proviene de las orillas del Mar Muerto, en Israel, por su alto contenido en minerales y principios activos especialmente cobre y manganeso; dos oligoelementos muy importantes para la salud de la piel.

Sin embargo, todas las arcillas presentan propiedades que les son comunes como la de desprender un olor peculiar, característico de tierra mojada cuando se les echa un par de gotas de agua y la de reblandecerse cuando están húmedas formando una masa tenaz y con capacidad de adaptarse a los contornos donde se aplica.

Es importante observar que la arcilla es una sustancia viva que no sólo destruye los microbios y las bacterias como en el caso de las heridas y picaduras de insectos.

Todo eso se debe a su poder absorbente y antibacterial que tiene, ya que al ser aplicada como cataplasma, emplastos y mascarillas absorbe las sustancias tóxicas y elimina las bacterias con las cuales se pone en contacto.

Las arcillas para fines curativos o de belleza no deben haber sido sometida a procedimiento alguno. Es decir, no deben estar mezclada con ningún otro producto ni debe haber estado expuesta a cocción.

Puesto que el Sol activa la arcilla, para conservarla o almacenarla deberá hacerlo en recipientes y lugares oscuros, donde se mantendrá como si

estuviese terminada de extraer de la cantera. Una vez que la arcilla haya sido utilizada deben ser desechada, ya ha perdido su poder revitalizador.

Resulta positivo, antes de iniciar la aplicación de la arcilla, colocarla en una pequeña zona de la piel con el objetivo de verificar si el organismo lo tolera bien y no presenta alguna reacción alérgica que, aunque mínima, pudiera existir.

1.1. Forma de preparación

Existen distintas maneras para preparar la arcilla con objetivo terapéutico. La más simple consiste en verter en un recipiente (que no sea de metal), medio vaso de arcilla en polvo y luego cubrirlo con agua. Luego, se deja reposar durante unos diez minutos, tras los cuales ya estará lista para utilizarse.

Es importante que la emulsión de arcilla quede como un mousse o chocolate en la taza. Es decir, lo suficientemente espesa para que pueda aplicarse sin problema.

Una forma para comprobarlo consiste en introducir, en la emulsión, un dedo o bien la punta de la espátula de madera y, de notar que la masa ha quedado un poco líquida, se agregará más arcilla sin remover nunca la masa (esperaremos unos minutos y ya estará lista para su uso).

En caso contrario, si notamos la preparación muy espesa o con grumos, se deberá agregar más agua, poco a poco, esperando después unos diez minutos, tiempo en el que la arcilla se reposará por sí sola. Este método aplicativo sirve indistintamente para las cataplasmas y emplastes debido al espesor que se consigue.

En caso de querer preparar una mascarilla de belleza (para, por ejemplo, en el caso del acné), se debe colocar en un bol más pequeño la arcilla y aplicar el procedimiento anteriormente descrito; cambiando sólo en dos aspectos:

- Es necesario añadir más agua para obtener una masa más fina
- Se requiere remover la preparación con una espátula (como si preparásemos una salsa) hasta conseguir una masa homogénea con la fluidez deseada.

Si ya se ha vertido la arcilla sobre un recipiente, cazo o bol y ésta debe permanecer mucho tiempo abierta antes de ser usada, es importante cubrirla, con una fina tela de muselina o gasa, para evitar que entre polvo o cualquier otro cuerpo o agente extraño.

En casos urgentes, como cuando ocurren quemaduras solares, picaduras de insectos y otros imprevistos, se puede preparar rápidamente una pasta de arcilla con sólo echar a la arcilla en polvo un poco de agua, removiendo con una espátula de madera hasta que se espese. Luego se aplica directamente sobre la zona afectada, con poco espesor, mediante emplastes que se irán renovando constantemente en cuanto se calienten o sequen.

1.2. Temperatura de la arcilla

La arcilla puede aplicarse tanto fría como tibia dependiendo de la dolencia. No debe aplicarse muy caliente, ya sea en cataplasmas, envolturas, etc., debido a que las altas temperatura destruyen las propiedades curativas de aquélla.

La forma idónea de calentar la arcilla es el baño maría, o bien dejándola expuesta al sol durante bastante tiempo (un par de horas) o cerca de una fuente de calor (estufa, radiador, etc., pero nunca encima de esos aparatos). Nunca se debe calentar con la intervención de un microondas.

Para caldear al baño maría, se toma un recipiente, por ejemplo, una olla mediana, llenándola de agua hasta la mitad y se pone al fuego hasta que el agua se temple (nunca debe hervir), se introduce en la olla el bol o cazo (que

será del tamaño más pequeño) que contiene la arcilla que se ha preparado, dejándola durante unos minutos hasta obtener la temperatura deseada.

1.3. Cuándo aplicar la arcilla fría o caliente

Fría. Es la manera más común de aplicar la arcilla especialmente en los procesos febriles, inflamatorios o congestionantes. Cuando un organismo se encuentra en estas condiciones, la cataplasma de arcilla se calienta en unos instantes al contactar con la piel debiendo renovarse tantas veces como sea requerido (incluso cada cinco/diez minutos).

Tibia. Cuando se trata de reanimar o tonificar el cuerpo como en los procesos de nefritis o cistitis o en presencia de enfermedades reumáticas (artritis, artrosis, entre otros) suele aplicarse, por lo general, arcilla tibia, ya sea en forma de compresas o emplastes cuya duración media será de 30 a 45 minutos sin sobrepasar la hora.

En otras palabras, cuando una zona se encuentra inflamada o congestionada habitualmente desprende calor. La acción de la arcilla debe refrescar, por lo cual, debe aplicarse fría.



En caso contrario, si se trata de zonas frías o faltas de sensibilidad y desvitalizadas, se aplicará tibia, consiguiendo así una revitalización del organismo

1.4. Consejos prácticos a la hora de sujetar las cataplasmas y varios

La arcilla debe extenderse sobre una tela, para lo cual escogeremos una que sea gruesa (para que sirva de soporte, ya que muy delgada la preparación tenderá a desprenderse) con unas medidas ligeramente superiores a las del área afectada.

En zonas de difícil sujeción, como el abdomen o el área cervical, es necesario cruzar las vendas sobre puntos de referencia sólidos del cuerpo; por ejemplo, si la cataplasma a sujetar se encuentra en la nuca, utilizaremos la venda a modo de turbante, haciendo el cierre sobre la frente y si la afección que tratamos está en la ingle, buscaremos la cintura como punto de referencia y apoyo.

Si se aplica envolturas, vendajes o compresas de agua arcillosa sobre zonas muy anchas, es conveniente envolverlas con una gran toalla, ciñéndola a una zona concreta (con agujas imperdibles) para evitar enfriamientos. Se puede usar gasas y esparadrapos en áreas reducidas quemaduras, abscesos entre otros.

Es importante observar que probablemente durante los primeros días no se note mejoría alguna luego de aplicado la arcilla, pero, al final, se notará los resultados. Un caso similar sucede con las erupciones (granos y forúnculos) ya que, al inicio, pareciera que las zonas afectadas empeoran, pero lo que realmente sucede es que se está expulsando sustancias nocivas y toxinas lo cual permitirá la renovación total de los tejidos, de manera que la piel, progresiva y gradualmente, acabará presentando un aspecto saludable y lozano.

Al aplicarlo con fines cosméticos, podemos notar, por su acción depurativa y astringente, que la piel queda un poco reseca o ligeramente tensa. Por ello, es recomendable aplicar unas gotas de aceite de oliva o de almendras dulces.

En lo personal, no recomiendo el consumo de arcilla, ya que podía intervenir de forma drástica con algún tratamiento médico que una persona esté llevando en ese momento. Resulta conveniente aclarar que la aplicación de la arcilla nunca debe sustituir el tratamiento de un especialista pero si complementarlo siempre bajo la supervisión de un facultativo.

Técnicas curativas con arcilla para cada dolencia

A continuación se describen diferentes técnicas curativas donde se emplea la arcilla exclusivamente de forma externa. En ocasiones, se presentan en conjunto, con la toma interna de infusiones que sólo contendrán plantas (no arcilla).

Abscesos, forúnculos y panadizos

El absceso (acumulación de pus en los tejidos orgánicos), el panadizo (mancha rojiza, la cual luego aparece una ampolla llena de pus infeccioso) y el forúnculo (grano con pus) muestran mejoría y hasta curación mediante la aplicación de arcilla.

En estos casos, se aplicarán cataplasmas de arcilla fría, muy espesas (de dos centímetros) sobre la parte afectada, dos o tres veces al día, debiendo retirarse al cabo de una hora.

No es de extrañar que la lesión pareciera que se agrava al principio (supurar, abrirse, etc.), ya que se debe a la capacidad absorbente y desinfectante de la arcilla. Incluso cuando la herida se haya cerrado, es conveniente continuar unos días más con las aplicaciones de la arcilla hasta la desaparición de toda huella o cicatriz, siendo suficiente una cataplasma al día.

Artrosis

Preparar la cataplasma agregando al agua de la arcilla tres o cuatro gotas de aceite esencial de manzanilla. Colocar cataplasmas frías de arcilla sobre las articulaciones doloridas y renovarlas cuando se calienten, dos o tres veces seguidas, hasta conseguir que el dolor disminuya y desaparezca.

Una vez el dolor haya cesado, es suficiente colocar dos cataplasmas diarias durante 30 minutos.

Como medida preventiva, en especial cuando se aproxima un cambio de estación climatológica, se recomienda aplicar emplastes o cataplasmas una vez al día, tres veces a la semana.

Bronquitis

Aplicar, una vez al día por una semana, sobre el pecho una cataplasma de arcilla de dos centímetros de espesor, y otra sobre la espalda. Se recomienda que la arcilla sea calentada previamente para evitar que esté fría. La duración será de unos diez minutos el primer día y aumentar luego gradualmente hasta media hora, tratamiento que deberá seguirse.

En combinación con la cataplasma, se debe tomar infusiones de salvia, tomillo y ortiga a partes iguales, dos o tres tazas diarias.

Cistitis (inflamación de la vejiga o uréteres)

Colocar, dos o tres veces al día, cataplasmas de arcilla tibia (de dos centímetros) sobre la vejiga, extendiéndolas por todo el bajo vientre las cuales deberán ser cambiadas apenas se calienten. Procurar aplicar este remedio cuando el estómago se encuentra vacío, ya que, en caso contrario, puede causar algún malestar. Continuar aplicando, aunque la cistitis haya desaparecido, una cataplasma diaria, como mantenimiento, durante dos semanas más.

En conjunto con la aplicación de la cataplasma, se debe tomar baños de asiento tibios, de corta duración (cinco minutos), a los que se añadirán 4 ó 5 gotas de aceite esencial de espliego. Igualmente, se aconseja beber diariamente infusiones de la barba de maíz.

Colibacilosis (o infecciones parasitarias como oxiuros o ascaris)

Si se trata de una infección producida por el colibacilo o *Escherichia coli* del intestino, que origina frecuentemente infecciones urinarias, sepsis, infecciones postoperatorias y otras enfermedades, se recomienda extender cataplasmas en el bajo vientre durante una hora, vigilando el contenido de las heces después de cada deposición para reconocer el proceso de mejoría del tratamiento.

Una vez recuperado, se aconseja continuar con la terapia, pero sólo una vez por semana, como medida higiénica y de prevención. Se puede complementar con el consumo de un diente de ajo al día.

Descalcificación, osteoporosis, raquitismo

Preparar baños tibios de arcilla de una duración entre 10 y 20 minutos a los cuales se agregará tres o cuatro gotas de romero para tonificar el organismo, pero, si la persona es de temperamento nervioso, en lugar de romero se pueden añadir gotas de aceite esencial de lavanda o espliego.

Además de los baños de arcilla, se recomienda la aplicación, como mínimo, una vez al día de cataplasmas tibias en las áreas más afectadas para favorecer la remineralización de los huesos las cuales se deben retirar después de media hora.

En casos de decaimiento o astenia, alternar la cataplasma con compresas de agua arcillosa (ya sean frías o calientes) y baños de Sol, preferentemente a la orilla del mar. Estos tratamientos son un complemento excelente de la medicación prescrita al paciente por el especialista para acelerar el proceso de recuperación.

Eczemas

Es una enfermedad cutánea inflamatoria (aguda o crónica) originada por múltiples causas, tanto de tipo alérgico como infeccioso y cuyos síntomas son: Enrojecimientos, edemas, costras, pústulas, escamas, prurito, entre otros.

Extender sobre la zona afectada un emplaste poco espeso de arcilla y retirarlo cuando se haya secado, el área se higienizará con agua salada (sal marina) o con agua a la que se habrán incorporado 4 o 5 gotas de zumo de limón.

Si existe picor, espolvorear polvo de arcilla sobre la piel. Si desea complementarlo, puede aplicar también extracto de aloe vera sobre la parte con comezón.

Estómago (gastroenteritis, úlceras, trastornos digestivos)

Aplicar cataplasmas o emplastes de arcilla sobre el estómago y el abdomen una vez al día, al menos durante dos horas.

Es conveniente aplicarlo cuando el estómago se encuentra vacío. Es decir, después de varias horas de haber ingerido alimentos. Puede beber, a modo de complemento, infusión de malva o de manzanilla.



En los cambios de estación, las personas proclives a estos desarreglos pueden aplicar, como medida preventiva, emplastes o cataplasmas de arcilla durante dos horas tres veces por semana.

Garganta (inflamaciones e infecciones como faringitis, laringitis, amigdalitis, etc.)

Aplicar el mayor número posible de cataplasmas de arcilla fría (de dos centímetros de espesor) alrededor del cuello las cuales deben ser renovadas cada vez que se calienten.

Después de superar la fase aguda, aplicar dos cataplasmas de arcilla diarias. De forma complementaria, se efectuarán, tres veces al día, gargarismos de agua salada (marina), alternados con agua que contenga varias cucharitas de jugo de limón.

Gota (ácido úrico)

Realizar, durante unos 10 minutos, baños de pies de agua arcillosa con sal marina a la cual se le agregará 5 gotas de aceite esencial de enebro si el dolor y el área inflamada se encuentra localizado en el dedo gordo del pie.

Tan pronto se perciba un sustancial alivio, aplicar tres emplastes al día hasta que remita el dolor. Es bueno comer ajo y beber agua con zumo de limón.

Emplear idéntica técnica con el auxilio de una esponja, si se detecta el problema en otra área del cuerpo.

Es recomendable que, en conjunto con esta aplicación, la persona con gota excluya la proteína de origen animal para frenar los dolores agudos.

Hemorroides

Aplicar pequeñas cataplasmas de arcilla fría sobre las hemorroides dos veces al día. Retirar cuando se calientan con abundante agua.

Para sujetar las cataplasmas, se deberá usar un vendaje en forma de «T» o bien mediante una braguita o slip ajustado.

Es importante que, en conjunto con esta aplicación, la persona con hemorroides tenga una estricta vigilancia en cuanto a la alimentación se refiere. Por ello, debe evitar las comidas picantes, harinas procesadas industrialmente

y bebidas excitantes (café, tabaco, carnes rojas, pan blanco, Cayena y guindillas, entre otros productos).

Herpes

Aplicar emplastes directamente sobre la zona afectada, los cuales se irán cambiando cada media hora, durante tres semanas. Después, poner dos veces al día cataplasmas, de 30 minutos de duración, sobre el área con herpes y tomar, a la vez, baños de arcilla a los que se añadirán 10 gotas de aceite esencial de lavanda y 5 de aceite esencial de bergamota. Siempre es aconsejable seguir una dieta equilibrada y rica en verduras y frutas. Es importante que el descanso para aliviar picores (Si tiene picores, puede usar polvo de arcilla o aloe vera.

Hígado

Extender una gruesa cataplasma fría de unos dos centímetros encima del área hepática, durante media hora, tres veces al día cuando la persona ha comido copiosamente.

Hipertensión Arterial

Aplicar cataplasmas frías en el bajo vientre y en la nuca, durante 1 ó 2 horas, dos veces por semana. Junto con la cataplasma, se recomienda tomar infusiones de hoja de olivo una vez al día, cuidando la ingesta alimenticia y la tensión emocional. También son aconsejables los baños de pies con agua arcillosa fría, cada noche, antes de acostarse.

Menstruación (dolor)

Aplicar dos o tres días antes de la presencia de la regla una cataplasma de arcilla fría sobre el bajo vientre, durante una hora y media, a diario. Retirar la arcilla con agua.

Una vez presentado el período con dolores o calambres, continuar con la aplicación de tanto veces como se requieran y, tan pronto se calienten o se sequen, se irán removiendo, hasta llegar a las dos horas.

Igualmente, recomendable son las infusiones de melisa, salvia y manzanilla para disminuir el dolor y la hinchazón.

Nefritis

Aplicar una compresa de arcilla en el caso de una inflamación aguda de los riñones el cual debe ser calentada al baño maría antes de ubicarlo sobre el área afectada, conservándola puesta durante 45 minutos, al cabo de las cuales se cambiará por otra cataplasma de idéntica duración.

Es recomendable la realización de baños de asiento tibios, durante diez minutos, antes de acostarse. Es aconsejable asimismo tomar infusiones de estigmas de maíz.

Problemas de próstata (Frecuentes ganas de orinar con problemas de micción y dolores).

Efectuar baños de asiento tibios de agua arcillosa diariamente durante unos cinco minutos. Antes de acostarse, tomar un baño frío de pies, de 3 a 5 minutos (tras asegurarse de que el proceso digestivo ha concluido).

Aplicar tres días a la semana dos cataplasmas de arcilla, una en el bajo vientre (cubriendo parte del área púbica) y otra que cubra la parte baja de la espalda hasta el coxis, de 90 a 120 minutos, siendo preferible que la arcilla sea fría

puesto que se irá calentando poco a poco por su propia actividad. Si existe, además de los problemas en la próstata, malestares renales o hipersensibilidad, se aplicará caliente. Se recomienda, asimismo, la ingesta de alimentos crudos (frutas y hortalizas).

Psoriasis

Extender un emplaste de arcilla sobre las zonas afectadas, dos veces al día, el cual, una vez seco, debe retirarse con agua salada (sal marina) o con agua y zumo de limón.

Si en las zonas dañadas existe prurito, se debe cambiar de emplastes cuando estén secos por otros nuevos hasta un total de tres. Es importante limpiar las partes afectadas con agua salada y una vez secas se frotarán con aceite de oliva.

Además de lo anterior, dos veces por semana, el paciente debe tomar un baño completo, tibio, con agua arcillosa, a la que se añadirán aceites sedantes como, por ejemplo, ylang-ylang, bergamota y/o geranio; estos aceites pueden mezclarse a razón de 3 a 5 gotas cada uno (normalmente la dosis para un baño suele ser de 10 a 15 gotas y la duración de éste de unos 20 minutos).

Es imprescindible que la persona evite situaciones y hechos que la estresen, que cuide su ingesta alimentaria y esté en contacto con el mar frecuentemente (baños incluidos), el sol de forma regular y, es obvio, que se sirva con periodicidad de la arcilla.

Reumatismo

Es un término que incluye no sólo los desórdenes que implican dolor en las articulaciones, como artritis y gota sino también aquéllos en los que el dolor se expresa específicamente en los músculos (reuma, fibrosis).

En todas las dolencias reumáticas cualquier baño de agua arcillosa, emplastes y cataplasmas calientes resulta beneficioso y una vez el dolor se haya reducido/estabilizado, se alternarán ocasionalmente preparados con agua fría, de corta duración (5 minutos en los baños y 30 en las cataplasmas o emplastes si se toleran bien), con el fin de revitalizar y desintoxicar de manera efectiva el organismo.

Específicamente a las personas que padezcan alguna de estas disfunciones se les aconseja tomar un baño semanal de agua caliente arcillosa, de 15 a 20 minutos combinado con infusión de enebro, lavanda, el ciprés o romero.

Lo importante es que además de la arcilla se corrija los hábitos alimenticios (tomar caldo de cebollas y el consumo de ajo son altamente recomendables) y se realice ejercicios adecuados para cada dolencia reumática.

Tiroides (bocio, hipertiroidismo, hipotiroidismo)

Aplicar dos veces al día cataplasmas de arcilla fría sobre la garganta, durante dos horas.

Si se manifiesta síntomas de cansancio o desasosiego nervioso, sustituir las cataplasmas por finas mascarillas que deberán retirarse una vez secas; poco a poco el organismo se acostumbrará a la arcilla, pudiendo entonces proceder con las cataplasmas antes mencionadas.

Igualmente, se aconseja los baños de asiento diarios con aceite esencial de lavanda (5 gotas). Con relación al consumo de alimentos, se debe dar preferencia a las espinacas, col y berros.

Vaginitis (Inflamación de la vagina)

Aplicarán cataplasmas de arcillas gruesas y frías en el bajo vientre, una por la mañana y otra por la noche, durante media hora cada una.

Cuando la inflamación haya remitido parcialmente, sólo aplicar una cataplasma al día de la misma duración.

Várices o venas varicosas (Ensanchamientos o dilataciones de las venas de las piernas)

No se emplearán cataplasmas ni vendajes sobre la pierna (para evitar la compresión) sino emplastes y baños de pies de agua arcillosa.

Poner la arcilla fría en pasta con la mano extendiendo una capa bastante diluida, sin que sea muy espesa, sobre toda la pierna (partes anterior y posterior) a unos diez centímetros por encima de la rodilla, conservando este fino emplaste durante media hora (si se seca o calienta antes, cambiarlo, hasta completar el periodo de tiempo indicado).

Aplicar a diario, en época de crisis, complementado con baños de pies y piernas de agua arcillosa fría, por un espacio de cinco minutos, antes de acostarse, en fases normales y en general, como prevención y mantenimiento, será suficiente efectuar este mismo tratamiento (emplastes y baños) dos veces semanales.

Vesícula biliar

Aplicar sobre el hígado, mañana y noche, una cataplasma de arcilla templada durante una hora dos o tres días por semana

En procesos agudos, alternar cataplasmas frías y calientes de una duración de diez minutos cada una, durante un tiempo máximo de media hora.

Es aconsejable tomar baños de asiento fríos a diario sobre unos cinco minutos, antes de acostarse, siendo asimismo muy saludable alternar infusiones de diente de león y bardana.

Recetas de belleza natural con arcilla

La arcilla, como tratamiento cosmético, es tan antiguo como su uso terapéutico. Las primeras civilizaciones que vivieron cerca del mar, ya la practicaban hace miles de años.

En la actualidad, su uso se ha popularizado principalmente en los spas y centros de belleza en Europa.



A continuación, se presentan algunos usos de la arcilla en el mundo de la cosmetología natural con sus correspondientes recetas de belleza.

Acné:

Debido a que la arcilla contiene cobre y zinc, que son elementos que desinfectan y desintoxican, resulta una buena aliada a la hora de combatir el acné. Para ello, se aplicará una mascarilla de arcilla, de un centímetro, sobre la área afectada, dos o tres veces al día. Retirar después de media hora.

Envejecimiento cutáneo:

A medida que la piel envejece, disminuye su posibilidad de regenerarse, ya que las células van perdiendo energía. Los minerales, contenidos en la arcilla, pueden activar las enzimas lo que revitaliza la piel. A continuación se presenta una receta anti envejecimiento para el cuerpo.

- Mascarilla de arcilla anti envejecimiento: Triturar 1/2 taza de uvas, colar y mezclar con 1/2 taza de agua. Después agregar, poco a poco, arcilla hasta que adquiera una consistencia pastosa, pero bien húmeda. Extender la preparación sobre la piel y dejar puesta por media hora. Para removerla utilice agua fría.

- Baños de arcilla Se puede preparar de forma simple añadiendo arcilla a un 1 litro de agua. Comience por baños de 5 minutos solamente. Poco a poco, puede ir aumentando el tiempo hasta 20 minutos. Dos baños a la semana serán suficientes para rejuvenecer la piel. Como los baños

deben ser tomados en el exterior, pues las bañeras se pueden tupir, se recomiendan en el verano. Además, se puede añadir a esta preparación de arcilla activadores para potenciar sus efectos naturales como el aceite de rosas para suavizar e hidratar la piel, infusión de malva o de manzanilla para desinflamar la piel y aceite de eucalipto para refrescar, descongestionar y sedar.

Limpieza del cutis:

Además de revitalizar, la arcilla también actúa como limpiadora, ya que elimina las células muertas y las impurezas del cutis. De allí que se recomienda la aplicación de arcillas mediante mascarillas. A continuación algunas recetas de belleza natural con arcilla.

- Mascarilla de arcilla limpiadora para piel grasa: Cortar en pedazos pequeños 1/2 pepino y colocar en el triturador o procesadora de alimentos con 1/2 taza de agua. Después añadir, poco a poco, arcilla hasta que adquiera una consistencia compacta. Extender la mezcla sobre la piel y dejar puesta por media hora. Para removerla utilice agua tibia.
- Mascarilla de arcilla limpiadora para piel normal o seca: Mezclar arcilla con 1/2 taza de aceite de almendras dulces hasta lograr una masa consistente. Extender la preparación sobre la piel y dejar puesta por media hora. Remover la mascarilla con abundante agua temperada.

Para eliminar la grasa del cabello

El tratamiento consiste en diluir el barro con un poco de agua, aplicarlo mediante un suave masaje y dejarlo actuar unos 15 minutos antes de lavarse el pelo. Con este tratamiento se eliminan los depósitos grasos del pelo y la caspa del cuero cabelludo.

Celulitis:

La arcilla inclusive ayuda a combatir la celulitis. Para ello, es necesario adquirir un guante de crin, que se vende en perfumerías, un bol, arcilla, agua y papel transparente de cocina. Primeramente se debe mojar, con agua templada, las zonas afectadas por celulitis y masajear con el guante, haciendo círculos. Luego, secar el área y aplicar la arcilla, diluida en agua tibia. Después se debe envolver la pierna en un trozo de papel transparente de cocina y dejar actuar por 15 minutos. Seguidamente, retirar la arcilla y realizar un suave masaje estimulante.

Flaccidez en el busto:

Mezclar una taza de agua con arcilla hasta formar una pasta homogénea. Luego, mojar el área con agua y luego aplicar la arcilla por 20 minutos. Retirar con agua fresca. Con su aplicación, se colabora en la recuperación de la tonicidad. Es necesario complementar esta receta de belleza con ejercicios que estimule la circulación sanguínea en el área. Igualmente necesario es seguir una dieta equilibrada que contenga verduras, frutas y una buena cantidad de agua (por lo menos dos litros).