

**LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE DI RIMEDI NATURALI**  
**a cura di Sabrina Musi**  
**10 novembre 2018 – BIBLIOTECA DI CLES**

**Le Proprietà Terapeutiche dell'Argilla**

Nel 1928, il prof. Laborde, docente alla Facoltà di Farmacia di Strasburgo, dichiarò: «La terra curativa, presa regolarmente o periodicamente, è il dono che purifica, vivifica, compensa e risana, proprietà essenziali della natura. È un potente dinamogeno che ristabilisce un equilibrio stabile risvegliando l'attività delle ghiandole». Come molti altri rimedi naturali, l'argilla è una materia molto complessa: le sue proprietà non dipendono cioè da un solo elemento quanto piuttosto dall'interazione delle varie sostanze di cui è composta, che ne moltiplicano l'efficacia. L'argilla possiede le seguenti proprietà curative.

**Antisettica e battericida:** l'argilla curativa è un complesso completamente sterile in grado di contrastare l'attività dei batteri creando un ambiente ostile alla loro crescita senza recare alcun danno all'organismo umano. L'argilla, infatti, agisce neutralizzando solo le eccedenze di batteri, mentre non ostacola la sana ricostruzione cellulare. Aiuta soprattutto a eliminare i parassiti intestinali e a ristabilire il giusto equilibrio della flora microbica compromesso da enteriti, coliti, colibacillosi.

**Antitossica:** l'argilla è un efficace rimedio contro avvelenamenti da sostanze tossiche; la sua caratteristica assorbente facilita l'espulsione di veleni dall'organismo. Nel corso di vari esperimenti è stato dimostrato che mentre una quantità minima di una soluzione di stricnina somministrata ad alcuni topi ne causa la morte in pochi minuti, la stessa dose somministrata aggiungendo argilla fa sopportare agli animali il veleno senza inconvenienti.

**Assorbente:** il suo potere assorbente può variare dal 20 sino al 50% del suo peso. L'argilla è in grado di assorbire enormi quantità di liquidi, ma anche di gas, proprietà che viene sfruttata in molte applicazioni curative, soprattutto in caso di intossicazioni intestinali e problemi dermatologici. Può essere, inoltre, utilizzata per deodorare il frigorifero o la cucina: nel primo caso si metterà su un ripiano una ciotola di argilla; nel secondo sarà sufficiente tenerne un po' in un contenitore sopra un mobile.

**Cicatrizzante:** le sue qualità basiche (a pH quasi neutro) esercitano un'influenza come biocatalizzatore dell'organismo ossia favoriscono l'insieme di reazioni chimiche necessarie alla vita, ad esempio la coagulazione del sangue e la rigenerazione della pelle. Questa proprietà dell'argilla viene sfruttata sia per curare ferite esterne sia per curare l'ulcera gastroduodenale.

**Energizzante:** l'argilla contiene vari minerali e oligoelementi che vengono ceduti all'organismo attraverso le membrane delle cellule del corpo. Questa proprietà spiega perché essa ha un'azione particolarmente efficace nei disturbi articolari, in caso di fratture, nelle anemie e in tutti i casi di demineralizzazione.

**Le Preparazioni con l'Argilla**

**La corretta preparazione dell'argilla per uso esterno**

Mescolando l'argilla con acqua calda, tiepida o fredda si ottiene una pasta più o meno plastica, che può essere impiegata nella cura di varie malattie e disturbi. Ricordiamo, inoltre, che l'argilla preparata con acqua salata (sale marino integrale) e priva di cloro accresce la sua efficacia terapeutica. Per ottenere un'argilla idonea all'utilizzo esterno è opportuno rispettare i seguenti passaggi:

1. porre uno strato di 2-3 cm di argilla sul fondo di un recipiente di vetro o di ceramica (per 2 cucchiai di argilla un cucchiaio e mezzo di acqua);
2. aggiungere acqua fredda fino a ricoprire l'argilla e mescolare con un cucchiaio di legno, lasciando che il liquido venga completamente assorbito fino a ottenere un impasto a consistenza cremosa;

3. coprire con una garza o con un panno per evitare che si depositi qualche corpo estraneo e lasciare riposare per qualche ora; se le condizioni meteorologiche lo consentono esporre l'argilla al sole;
4. l'argilla pronta per l'uso si presenta liscia come creta, omogenea e con una consistenza cremosa: raccolta su un cucchiaio di legno, non deve colare.

La consistenza dell'impasto può essere aggiustata aggiungendo un po' di argilla (quando l'impasto risulta troppo molle) o un po' d'acqua, quando l'impasto è troppo asciutto. L'argilla così preparata può essere conservata pronta per l'uso per un tempo indefinito: sarà sufficiente assicurarsi che sia conservata al buio in un sacchetto, un vaso di terracotta o in un qualsiasi altro recipiente e aggiungere acqua se indurisce per la parziale evaporazione dell'acqua. È indispensabile non lasciare mai l'argilla a contatto con oggetti o recipienti metallici poiché piccole quantità di metalli anche tossici vengono rilasciate a causa dell'elevato potere di adsorbimento strutturale dell'argilla.

### **Utilizzo Esterno**

Per uso esterno l'argilla si utilizza sotto forma di: cataplasmi e impiastri, polverizzazione, bagni, unguenti, maschere e frizioni. È opportuno utilizzare argilla grossa per impacchi e cataplasmi di grandi proporzioni mentre l'argilla macinata fine è più indicata per impacchi e cataplasmi di normali proporzioni, polverizzazioni, unguenti, maschere e frizioni.

### **Cataplasmi e impiastri**

**Cataplasmi** e impiastri di argilla sono ancora oggi i metodi di utilizzo più usati in argilloterapia; sono impasti dove oltre all'argilla si possono aggiungere anche estratti vegetali, oleoliti, oli essenziali che in alcuni usi ne amplificano l'efficacia. Il cataplasma consiste nell'applicare sul corpo la pasta di argilla e acqua distesa su un telo di stoffa. Se non viene altrimenti indicato, il cataplasma deve essere a temperatura ambiente; dove è indicato il cataplasma caldo, l'argilla va scaldata a bagnomaria. Per non suscitare una reazione di fastidio, il cataplasma va applicato gradualmente, appoggiandone prima un angolo sulla pelle e proseguendo lentamente finché l'organismo si abitua alla temperatura. Il cataplasma deve essere fissato con bendaggi in modo che non si sposti, ma anche senza stringere e deve essere lasciato al suo posto per 30 minuti e per un massimo di 2-3 ore. Quando è il momento di toglierlo si lava la parte con acqua fredda o tiepida con una spugna. Il cataplasma di argilla è utile nella cura di manifestazioni artrosiche, distorsioni, slogature, contusioni.

**L'impiastro**, miscela di argilla e acqua con la consistenza di una creta è applicato direttamente sulla parte del corpo da trattare in uno strato di circa mezzo centimetro. Trascorso il tempo necessario, che può variare da 2-3 ore fino all'essiccameneto, si rimuove l'impiastro facendo uso di un cucchiaio o di una spatola di legno e si lava la parte con una spugnetta inumidita con acqua tiepida. L'impiastro è molto efficace nelle affezioni dell'apparato digerente e dermatologiche (ulcere, dissenterie, coliti, enteriti, piaghe, dermatiti).

### **Bagni parziali o totali**

Si sceglie un'argilla verde macinata fine o grossa da stendere sul fondo di una bacinella (tre-quattro manciate di argilla equivalenti a circa 80-100 grammi) che sarà riempita di acqua calda con il 5% di sale marino integrale, mescolando sino a quando l'argilla sarà sciolta e in sospensione. Questa preparazione può essere utilizzata per gargarismi, lavaggi vaginali, clisteri, pediluvi e maniluvi. Per un bagno totale versare in una vasca colma di acqua tiepida 1/2 chilo di argilla e, eventualmente, 10 gocce d'olio essenziale di lavanda, mescolare e immergersi per 15 minuti, eseguendo movimenti con gambe e braccia. Ci si sciacqua, quindi, con acqua tiepida e ci si corica a letto ben coperti per circa un'ora.

### **Frizioni**

Per prepararle, è sufficiente ottenere una poltiglia molto liquida di argilla fine in polvere nella quale s'immergerà un pezzo di tela che basterà far sgocciolare prima di applicarlo sulla parte da trattare. Le frizioni sono utili in caso di piaghe e ferite e in caso di dolori reumatici e artrosici.

## **Maschere**

Versare in una ciotola un bicchiere di argilla a grana fine, mezzo bicchiere di acqua ed un cucchiaio di yogurt. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo da spalmare sul viso e sul collo. Lasciare in posa 15 minuti e risciacquare con acqua tiepida. La maschera, uno dei trattamenti cosmetici e terapeutici più utilizzati, si comporta come una potente carta assorbente che toglie le tossine dell'epidermide e contemporaneamente cede sostanze minerali, elementi rivitalizzanti ed energetici. L'azione meccanica superficiale che si esplica durante l'asportazione della maschera stessa, inoltre, consente l'eliminazione delle lamelle cornee superficiali e rende la pelle più chiara, sgrassata e pulita.

## **Polverizzazione**

Si usa l'argilla fine e polverizzata come un talco da applicare direttamente sulla parte interessata. Essa presenta 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**

Aggiungendo olio extravergine di oliva (oleoliti, olio di mandorle o di jojoba), miele, burro o glicerina alla polvere di argilla fine è possibile ottenere unguenti per uso terapeutico per medicare escoriazioni, geloni, rossori, ulcere e dermatiti in generale. Si adopera un tovagliolo o un pezzo di tela e si spalma l'unguento sulla parte da trattare.

## **Utilizzo Interno**

L'argilla fine, ventilata e impalpabile, è la migliore per uso interno poiché libera molti più elementi curativi di quanto non possa fare un'argilla a granulometria più grossa. Essa presenta, inoltre, un grande vantaggio terapeutico: transitando dal tubo digerente fino all'intestino, nel suo percorso si fissa alle tossine e permette la loro eliminazione. Si utilizza diluendola in acqua e bevendola, oppure ingerendola sotto forma di compresse, pillole e bastoncini.

### **Bevanda diluita in acqua**

È assolutamente necessario utilizzare acqua di fonte che non sia trattata con il cloro o, in alternativa, acqua oligominerale. 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 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. Il mattino successivo si berrà solo l'acqua surnatante lasciando il deposito sul fondo del bicchiere. Questo liquido superiore acquoso si presenta opaco (soluzione colloidale) ed è conosciuto sotto il nome di gel di argilla o sopranatante: contiene tutti gli elementi dell'argilla.

Nei casi in cui è specificato e utile per ottenere un determinato effetto terapeutico, si agita la soluzione mandando tutta l'argilla in sospensione e bevendo tutto il contenuto. L'argilla deve essere assunta sempre lontano dai pasti, preferibilmente di mattina, per circa un mese, facendo poi una pausa per una decina di giorni, quindi ripetendo ancora per un mese l'assunzione di acqua argillosa. Questo schema si può ripetere due o tre volte durante l'anno. L'argilla diluita in acqua depura il sangue e tutto l'organismo, neutralizza le tossine e apporta alle cellule elementi indispensabili alla loro vitalità e alla loro difesa: silicio, alluminio, ferro, calcio, sodio, potassio, magnesio e altri elementi chimici. Il pH della sospensione acquosa, inoltre, è vicino alla neutralità, né troppo acido né troppo basico, per cui essa possiede un'interessante attività tamponante antiacida che la rende particolarmente utile in caso di iperacidità gastrica o di ulcere.

## **Precauzioni di Utilizzo e Tossicità**

Anche se da un punto di vista strettamente tossicologico non sono noti effetti nocivi dell'argilla sulla salute dell'uomo, data la delicatezza del prodotto, si rammenta di seguire molto scrupolosamente le indicazioni del medico di fiducia o del naturopata. Bisognerà, innanzitutto, verificare la personale compatibilità con l'argilla che si intende usare: può accadere, infatti, che l'attività di una determinata argilla sia talvolta eccessiva per una persona particolarmente sensibile, provocando reazioni allergiche o crisi di stanchezza.

Per uso esterno è bene iniziare con applicazioni di breve durata, soprattutto se è la prima volta che si ricorre all'argilla. Se si prova una sensazione di eccessivo calore o di freddo la cura va sospesa. È raccomandabile non applicare il prodotto argilloso sul petto, la pancia o i reni durante il periodo della digestione, né in concomitanza con le mestruazioni. L'argilla per uso interno può dare stitichezza; durante la cura si deve avere l'avvertenza di ridurre il consumo dei grassi. I grassi, infatti, tendono a indurire l'argilla, creando palline che possono intasare le anse dell'intestino. Chi avverte un senso di nausea nel bere l'acqua argillosa può correggerne il gusto con qualche goccia di limone o miele.

### Olio essenziale di tea-tree

Il tea tree oil ha proprietà **antibatteriche, cicatrizzanti, antimicotiche e antiodoranti**, che lo rendono una delle **sostanze più miracolose che la natura sia in grado di offrirci**. Bisogna ricordare però che per il suo impiego è necessario seguire **alcune precauzioni**. Perché il tea tree sia efficace ne sono infatti di solito sufficienti poche gocce. Nel caso sia necessari applicare l'olio sulla pelle, si raccomanda di diluirne una piccola quantità nell'olio vegetale preferito, in modo da evitare che la sua azione potente possa irritare l'epidermide, soprattutto se già sensibile. Per lo stesso motivo, il tea tree oil, come tutti gli altri oli essenziali, non deve essere applicato direttamente sulle mucose e deve essere tenuto lontano dalla portata dei bambini. Il tea tree oil è un **prodotto altamente concentrato e dall'odore persistente**. Una confezione, se usata con parsimonia e senza inutili dispersioni, potrà durare molto a lungo. Il consiglio è quindi di fare attenzione alla scadenza al momento dell'acquisto. Nel caso in cui il suo odore risulti eccessivamente sgradevole, si consiglia di mescolarlo ad olio essenziale di limone o di lavanda, a seconda delle necessità. Assicuratevi che il prodotto che state per acquistare sia munito di **contagocce** e sia contenuto in una confezione di vetro scuro. Gli oli essenziali sono infatti particolarmente sensibili alla luce. Perciò si suggerisce di conservarli al buio, ad esempio in un cassetto. Ora che ne conoscete le proprietà e che sapete come orientarvi nella scelta del vostro tea tree oil, ecco a voi alcuni suggerimenti per il suo impiego.

### Salute e Bellezza

1. Impiegatelo come **antisettico** in caso di piccole ferite. Applicatelo sulle zone interessate con un batuffolo di cotone dopo averne diluite due o tre gocce in olio vegetale.
2. In caso di **problemi di acne e di foruncoli** infiammati che sembra impossibile riuscire a sconfiggere, utilizzate il tea tree come trattamento d'urto applicandone una goccia, direttamente sull'imperfezione.
3. Il suo impiego viene sempre più di frequente consigliato in caso di **candida**. Per le modalità di utilizzo più corrette a seconda del vostro caso, chiedete maggiori informazioni al vostro ginecologo di fiducia.
4. Contro i sintomi dell'**influenza**, aggiungete cinque gocce di tea tree oil all'acqua bollente che utilizzerete per i suffumigi.
5. Per **combattere la forfora**, diluite dieci gocce di tea tree oil in un flacone di shampoo neutro (senza profumo e a base di tensioattivi vegetali) che utilizzerete come di consueto.
6. Realizzate un **collutorio naturale** dall'azione disinettante e rinfrescante diluendo in un bicchiere d'acqua un cucchiaino di **bicarbonato** e due gocce di tea tree oil.
7. Il tea tree oil **combatte efficacemente i cattivi odori causati** dalla sudorazione. Perciò può essere aggiunto alla preparazione di un **deodorante naturale** in polvere a base di bicarbonato, che otterrete unendo a 50 gr. di quest'ultimo 8 gocce di olio essenziale. Conservate il tutto in un barattolino di vetro ben chiuso.
8. Per un **massaggio tonificante**, aggiungete a 20 ml di olio di mandorle dolci 6 gocce di olio essenziale di tea tree.
9. Può essere impiegato come **antifungino** nelle classiche patologie che colpiscono i piedi di chi pratica sport come il nuoto e frequenta spesso piscine o palestre.
10. In caso di **raffreddore, l'aromaterapia** suggerisce di riscaldare poche gocce diluite di tea tree tra sfregandole i palmi delle mani, prima di respirarne il benefico profumo. I suoi principi attivi passeranno attraverso le **mucose nasali**.

## **Curcuma e miele: potente antibiotico naturale contro freddo e mal di gola**

Molti di noi conoscono alla perfezione la **curcuma e le sue innumerevoli proprietà**. Abbiamo visto come possa essere utilizzata per combattere i dolori e l'artrite, come sia capace di curare e prevenire il diabete. Abbiamo anche visto il Golden Milk, un'importante ricetta utile a **combattere i dolori muscolari** e il mal di gola, grazie **all'azione antinfiammatoria della curcumina**. Pochi, però, conoscono il potere della **curcuma abbinata al miele**. Il miele è da sempre considerato un antibiotico naturale. Se associato alla cannella, poi, può avere numerosi effetti benefici, utili per combattere, ad esempio: artrite, raffreddore e mal di gola. Cosa possiamo ricavare allora, unendo il potere antibiotico del miele a quello antinfiammatorio della curcuma? La prima cosa che possiamo dire è che questo miscuglio genera un potente **antibiotico naturale** che non solo distrugge i batteri che causano le più comuni malattie, ma favorisce anche le difese naturali del nostro organismo. A differenza dei comuni antibiotici sintetici, questa sorta di farmaco naturale non ha alcun effetto negativo sulla microflora intestinale. La **curcuma**, lo ricordiamo, contiene un potentissimo principio attivo che prende il nome di **curcumina**, capace di raggiungere più di 150 potenziali attività terapeutiche, tra cui le **proprietà antiossidanti, anti-infiammatorie e anti-cancro**. Il consumo di **curcuma e miele** migliora significativamente la digestione e aumenta l'attività della flora intestinale. Nella **medicina Ayurvedica** è uno dei più utilizzati rimedi tradizionali utili per combattere il freddo. Ai primi sintomi di **mal di gola o malattie da raffreddamento**, potrete decidere di ricorrere a questo **“miele d'oro”**. Una volta preparata la miscela, potrete conservarla tre giorni, il tempo necessario per veder sparire i sintomi del vostro malessere. Per realizzarla vi servono semplicemente: 100 grammi di miele e 1 cucchiaino di curcuma in polvere. Mescolate bene i due ingredienti e conservateli in un barattolo. Ai primi segni di raffreddamento, prendete: durante il primo giorno mezzo cucchiaino della miscela ogni ora; durante il secondo giorno ogni due ore e durante il terzo giorno la stessa dose, solo tre volte al giorno. Potete aggiungere questa miscela nel tè o in altre bevande calde. La curcuma fluidifica il sangue e riduce la pressione sanguigna. Da prestare attenzione se si soffre di diabete. La curcuma, inoltre, non dovrebbe essere assunta in caso di malattie epatiche o alle vie biliari. Se questo rimedio viene assunto prima dei pasti, agisce sull'apparato digerente. Durante i pasti, su quello respiratorio.

**L'alternativa** : 120 grammi di miele, 2 cucchiai di zenzero grattugiato, 2 cucchiaini curcuma in polvere, 1 limone, pepe nero. Mescolate tutti gli ingredienti e conservate. Questa alternativa unisce al **potere antinfiammatorio e antiossidante della curcuma**, quello dello zenzero che disintossica, aiuta la digestione e combatte i dolori articolari. Il pepe serve poi per aumentare la biodisponibilità della curcumina, anche in questo caso, la soluzione può essere consumata sciolta in una bevanda calda a piacere.

## **Ricettario**

### **balsamo espettorante**

15 gr di cera d'api, 70 gr di oleolito di lavanda, 15 gocce o.e. di eucalipto, 5 gocce o.e. di timo, 15 gocce o.e. di pino, 15 gocce o.e. di menta, 10 gocce o.e. di lavanda.

Sciogliete la cera a bagnomaria e aggiungete lentamente l'oleolito, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare un po' ma prima che si solidifichi aggiungete gli oli essenziali. Conservate in un vasetto a chiusura ermetica. Applicate il balsamo 2-3 volte al giorno su petto, spalle e palme dei piedi.

### **Pediluvio per le malattie da raffreddamento**

5 gocce di o.e. di eucalipto (decongestionante) 5 gocce di o.e. di menta (rinvigorente), 5 gocce di lavanda (rafforza il sistema immunitario), 8 gocce di o.e. di timo (rafforza il sistema immunitario), 4-5 cucchiai di sale marino integrale.

Miscelate gli oli al sale mescolando bene e poi sciogliete nell'acqua ben calda. Nel frattempo preparate una limonata calda dolcificata con un po' di miele e un pizzico di zenzero da sorseggiare mentre fate il pediluvio. Prima di andare a letto mettere qualche goccia di o. di eucalipto su un fazzoletto e appoggiarlo sul bordo del cuscino, per aiutare a decongestionare il naso chiuso durante la notte.

### **Olio all'aglio**

Olio e.v. d'oliva, aglio.

Tritare l'aglio e metterlo nell'olio scaldare leggermente e spegnere. Filtrare e mettere in una bottiglia con pipetta. Usare per le otiti, leggermente riscaldato a bagnomaria una o due gocce nell'orecchio, se il dolore è molto esteso riempire il condotto lasciarlo per un po' e poi svuotare l'orecchio. Ripetere 2-3 volte al dì o secondo necessità.

### **infuso caldo con miele, limone e cannella**

1 litro di acqua

4 limoni

1 bastoncino di cannella

2 cucchiai di miele

Mettere l'acqua a bollire con la cannella per una decina di minuti. Lasciar riposare poi unire i limoni spremuti e il miele, miscelare bene. Servire ben caldo, dopo aver tolto la cannella.

### **Riferimenti bibliografici**

Bigazzi Giuseppe -Vestita Ciro, *La farmacia e la dispensa del buon Dio. Alimentarsi e curarsi con le piante spontanee*, Rai Eri, Torino.

*Come fare liquori d'erbe e grappe medicinali*, Demetra, Verona, 1996.

Crane Eva, *Il miele è salute. Tutto sul miele: storia, leggende, cucina, bellezza, longevità...ed altro ancora*, MEB, 1988.

*Erbe della salute*, piccoli manuali Fabbri, Fabbri editori, Milano, 1980.

Gladstar Rosemary, *Le erbe della salute per i più piccoli*, Red Edizioni, Milano, 2006.

Fischer-Rizzi Susanne, *Profumi celestiali. Uso delle essenze naturali e loro azione sul corpo e sulla mente*, Tecniche Nuove, Milano, 1995.

McIntyre, A., *Rimedi tradizionali per curarsi in casa*, Lyra libri,Como, 1995.

Pedersen Stephanie, *Conoscere e curarsi con aglio*, Idealibri,Rimini, 2002.

Pigozzi Paolo, *Il cibo del benessere*,FK editrice, Verona, 2003.

Suor Cecilia, *Antichi segreti della natura*, Edizioni Piemme, Casale Monferrato(AL), 2001.

*Tisane semplici ed efficaci*, Gribaudo tempolibro, Cavallermaggiore (CN), 2002.

Ulmann Marcela, *Farmacia naturale. Curarsi con i rimedi della natura*, Editrice L'Airone, Roma, 2000.

Valpiana Tiziana, *Curarsi con l'argilla. Cataplasmi, compresse, unguenti, bagni per la salute e la bellezza*, Red Edizioni, 2004.

Vukovic Laurel, *1001 rimedi naturali. Ricette per la salute, la bellezza, la casa, gli animali*,Tecniche Nuove, Milano, 2004.

Worwood Valerie Ann, *Guarire con le essenze e i profumi. Guida completa all'aromaterapia*, Macro Edizioni, 2004.