

USOS Y PROPIEDADES DE LA ARCILLA

No se conoce con exactitud cómo actúa sobre todo ser vivo, pero son innegables las múltiples aplicaciones terapéuticas de la arcilla. Primeramente se resumen sus propiedades y la aplicación genérica de su uso externo. A quien interese la aplicación para alguna afección en concreto, y por resultar imposible entrar en mayores detalles, remitimos a la documentación reseñada. A continuación se ofrece una visión general de los múltiples efectos derivados de su uso interno, sobre determinados órganos y funciones y sobre el organismo en su totalidad, señalando diversas precauciones y consejos para evitar o minimizar posibles reacciones no deseadas al ingerir el agua arcillosa.

Utilización externa, efectiva y sin riesgos

Hay constancia del empleo de la arcilla desde hace milenios, en todas las épocas y continentes, para curar todo tipo de enfermedades, heridas, afecciones de la piel y problemas inflamatorios. Los hombres probablemente imitaron a los animales, que buscan en el barro arcilloso el remedio a sus males. Si bien dejó de utilizarse de manera habitual en el siglo XIX, con la incorporación a la vida cotidiana de los progresos de la química, ya desde la Edad Media fue perdiéndose en Occidente el prestigio terapéutico de la arcilla, menospreciada por la Iglesia. El abate Kneipp restablece su fama junto con otros pioneros del uso de la arcilla en el siglo XIX como Louis Kühne y Adolf Just, o Julius Stumpf a principios del XX: “Todos fueron víctimas de las persecuciones desatadas por los representantes de la ortodoxia médica, cuando el simple hecho de mencionar la arcilla se prestaba a bromas”, sostiene la doctora Marie-France Muller.

La roca arcillosa proviene de la descomposición de las rocas madres cristalizadas como el granito. Las diferentes arcillas están compuestas por silicato de alúmina hidratado en el que se mezclan elementos minerales que producen las diferentes coloraciones, forma de oligometaloterapia a la que la arcilla debe algunas propiedades. Su elasticidad y plasticidad provienen de las texturas de esos silicatos hidratados.

La arcilla se encuentra en forma de yacimientos explotados casi siempre a cielo abierto. La veta de arcilla se saca a la luz y se limpia, se selecciona y analiza y se transporta a un área de secado con suelo de hormigón donde se extiende al sol, forma de secado natural que permite almacenar aún más energía de los rayos solares. Luego se selecciona manualmente, se eliminan impurezas residuales y se tritura para obtener una granulación homogénea de la arcilla, de disolución rápida, y utilizada para uso externo.

La arcilla superfina, totalmente exenta de arena, más refinada y agradable de utilizar, se obtiene a partir de arcilla machacada y micronizada hasta conseguir un polvo fino y sin impurezas. Se utiliza para zonas especialmente sensibles y preparación de mascarillas faciales o corporales, en preparación de cosméticos en combinación con plantas medicinales, y en uso interno. Una buena arcilla debe ser pura y seleccionada por su capacidad de absorción, su extracción reciente y secada al sol, no en horno pues las temperaturas fuertes disminuyen sus poderes regeneradores.

Propiedades de la arcilla

El naturópata francés Raymond Dextreit afirma que la arcilla es una sustancia viva que actúa con discernimiento y frena la proliferación de cuerpos parasitarios, microbios o bacterias patógenas, a la vez que favorece la reconstitución celular sana. La arcilla actúa en el foco de la enfermedad y efectúa una limpieza completa y la evacuación de elementos indeseables como pus. Por su poder de absorción neutraliza y drena las impurezas de los tejidos, retiene todo tipo de líquidos y absorbe los malos olores y decolora. Su poder de adsorción, en cambio, permite la fijación y neutralización de toxinas y alcaloides: la arcilla capta para evacuar los elementos indeseables del cuerpo o los productos de desasimilación, impurezas que están en estado de suspensión en los líquidos corporales como sangre, linfa y bilis, que son drenados y eliminados.

La radiactividad de la arcilla posee un poder regenerador a la vez que absorbe las radiaciones negativas. Según Dextreit la arcilla estimula la radiactividad de los cuerpos sobre los que se aplica si ésta es deficitaria, o en caso de superabundancia absorbe su exceso, es decir, tiene un efecto regulador. Para Marie-France Muller, la arcilla podría desempeñar un papel protector en un organismo debilitado por las radiaciones ionizantes, muy importantes en la actualidad, cuando pasamos varias horas delante del ordenador y el televisor.

La arcilla impide la proliferación bacteriana y microbiana, reforzando las defensas del organismo hasta producir una revitalización general que a veces puede estar acompañada de excitación nerviosa: lo que está latente se pone de manifiesto según Michel Abehsra, para quien los remedios naturales conducen siempre a la exteriorización de los síntomas. La arcilla además reduce considerablemente la toxicidad de sustancias dañinas y neutraliza los venenos.

Para Abehsra el poder activo de la arcilla sólo puede explicarse porque es un poderoso agente de estimulación, transformación y transmisión de energía. Todas las partículas de arcilla retienen una considerable cantidad de energía del potente campo magnético de la tierra: “Esta acción radiactiva transmite una extraordinaria fuerza al organismo y contribuye a la reconstrucción del potencial vital a través de la liberación de energías latentes. El organismo tiene grandes recursos energéticos que normalmente permanecen dormidos: la arcilla los despierta”.

Arcilla verde

La mejor es la montmorillonita o bentonita, que también puede ser de color pardo o gris, muy rica en magnesio, además contiene silicio, potasio, sosa, cal y fosfatos, y óxidos de hierro, aluminio, manganeso, magnesio y titanio. Excepcional capacidad de absorción y pureza. Es desintoxicante, remineralizante y absorbente, se utiliza para drenar y remineralizar, por vía externa en cataplasmas espesos o por vía interna en forma de agua arcillosa para beber. La illita, variedad muy cálcica y pobre en magnesio, se adhiere muy bien a la piel, por su poder de absorción se utiliza para absorber residuos e impurezas, en cataplasmas espesas sirve en traumatismos y contusiones porque hace disminuir la hinchazón de esguinces y luxaciones.

Arcilla blanca o caolinita

En forma de leche de arcilla por su fuerte poder cubriente, su acción antibacteriana, antiinflamatoria y cicatrizante se prefiere como protectora de la mucosa gástrica e intestinal pues acelera la cicatrización. Disuelve las fermentaciones y absorbe las toxinas, lo que la hace muy beneficiosa ante hinchazón de vientre e intoxicación alimentaria. Por su efecto de arrastre ayuda a combatir el estreñimiento, y regula el ph. En uso externo puede aplicarse en forma de cataplasmas, emplastos y mascarillas, es excelente como enjuague bucal y como polvos semejantes al talco para los bebés.

Arcilla roja

El color rojo se debe a un mayor contenido de óxidos e hidróxidos de hierro, por su contenido en silicato de aluminio actúa como antiácido de acción local astringente, contrarrestada por el silicato de magnesio purgante que neutraliza la acidez gástrica, pudiendo eliminar pepsina, toxinas bacterianas, productos de putrefacción y tóxicos alimenticios. La atapulgita, variedad también blanca o verde, es muy utilizada por su fuerte poder absorbente en curas gástricas, úlcera de estómago, colitis y gastritis.

Cataplasmas para uso externo

Es la manera más inmediata y fácil de utilizar la arcilla, sin ningún peligro. El metal y el plástico nunca deben entrar en contacto con la arcilla, debe utilizarse una cuchara de madera y un recipiente de vidrio, porcelana, loza, madera o gres.

Como soporte de la cataplasma debe usarse un tejido natural como algodón o lino, pues los tejidos sintéticos reducen la efectividad de la arcilla. Para preparar la cataplasma, en un cuenco se vierte la arcilla machacada y se alisa la superficie, se cubre con agua lo más pura posible y se deja reposar sin remover. Debe ser de consistencia firme para que no chorree, pero tampoco demasiado espesa. Se pone la pasta arcillosa sobre una tela gruesa, que tiene que ser mucho más grande que la cataplasma. La cataplasma a su vez debe cubrir una superficie mayor que la que se pretende tratar con la arcilla, con una espátula de madera por ejemplo se reparte la arcilla en un espesor de 2 o 3 centímetros sin amontonar. Se coloca la cataplasma de manera que la arcilla quede en contacto directo con la piel, excepto si hay vello o una llaga, en cuyo caso puede colocarse una gasa fina entre la arcilla y la piel.

La cataplasma debe ser ancha y cubrir bien toda la superficie a tratar, puede quedar aplicada desde unos minutos a varias horas e incluso toda la noche, según los casos. Después, seca, se retira con cuidado, se limpia la piel con agua tibia y se tira la arcilla pues estará contaminada con toxinas.

La temperatura de la arcilla debe adaptarse a la sensibilidad de cada caso. En una zona caliente, febril, inflamada o congestionada, la cataplasma fría debe refrescar, si se calienta muy rápido en contacto con la piel debe renovarse. En cambio, la cataplasma tibia debe calentar cuando se aplica para tonificar o revitalizar de manera general o un órgano en particular, en caso de reconstitución ósea por fractura o descalcificación, o sobre el hígado, riñones o vejiga sobre todo en caso de cistitis.

Para calentar la arcilla, es suficiente que se entibie al sol o cerca de un radiador. Si no es suficiente, como la arcilla no debe entrar en contacto con una fuente de calor que la desnaturalizaría, mucho menos aún puede introducirse en el microondas, el mejor método es el baño maría.

La duración y el número de aplicaciones deben adaptarse a cada caso en concreto y a las reacciones de cada persona. La arcilla es un remedio muy beneficioso que puede producir reacciones en el órgano tratado, por lo que es razonable no abusar de las aplicaciones, que podrían incidir en un organismo ya debilitado.

Para revitalizar un órgano (estómago, hígado, riñones, páncreas, bazo) la aplicación, que puede durar toda la noche, se interrumpe antes de que se enfríe demasiado. Para descongestionar un órgano, paliar un estado agudo inflamatorio o infeccioso, la cataplasma se retira cuando se calienta demasiado o cuando molesta. No deben aplicarse cataplasmas de arcilla en dos órganos importantes a la vez, para no hacer trabajar excesivamente al organismo ni originar reacciones demasiado fuertes.

En tratamientos de superficie de vértebras, articulaciones y piel, para reconstitución ósea en los casos de fractura, osteoporosis, descalcificación o raquitismo, la aplicación dura toda la noche excepto si se pretende sensación de frío. Ante una llaga, lesión inflamatoria, absceso o forúnculo, la cataplasma se renueva según la rapidez del calentamiento, por la noche puede reemplazarse por una compresa de agua arcillosa. Al retirar la cataplasma ha de estar casi seca y dejar pocos restos de arcilla en la piel, si se pega debe correr agua tibia entre la arcilla y la piel, retirando las partículas residuales con agua sin jabón. Después de usada se tira la arcilla y se lavan bien las telas y vendas con las que ha estado en contacto, que pueden volver a utilizarse una vez secas.

Marie-France Muller aconseja no interrumpir, ni siquiera provisionalmente, un tratamiento ya empezado: “Antes de emprender este tipo de tratamiento asegúrese de que podrá seguirlo hasta el final, es decir, hasta la curación total. La arcilla limpia todo el organismo y produce reacciones en cadena que sería perjudicial interrumpir bruscamente, porque podría producirse una acentuación local de los signos”.

[Arcilla y sal marina gris](#)

Puede incrementarse la acción de la arcilla si se prepara con agua salada con sal marina gris no refinada, rica en oligoelementos, yodo y magnesio natural. Para tratar abscesos, forúnculos y tumores, Raymond Dextreit recomienda una aplicación que se prepara derritiendo dos cucharaditas de café de sal marina en un poco de agua muy caliente, que se remueve con una cuchara de madera. Se agrega arcilla en polvo para hacer un unguento que se extiende sobre una tela, cataplasma que se aplica bien caliente sobre la zona a tratar, se mantiene todo el día y por la noche se aplica otra, que se conserva hasta el día siguiente.

Debe renovarse hasta que aparezca pus, que indica que se está llevando a cabo el drenaje:

“Hasta la curación total, aplique sólo cataplasmas frías”, indica.

Al comienzo puede parecer que el tratamiento agrava el mal, cuando no se trata más que de una acción de drenaje de la parte tratada, evidencia de la acción beneficiosa de la arcilla. Es posible que un absceso o úlcera se agrande y se abra dejando escapar pus y sangre, antes de cicatrizar y desaparecer. Igual sucede con un órgano profundo: primero se eliminan las toxinas de las zonas cercanas en una aparente agravación que a veces puede ser perjudicial si se extiende. Para evitar cualquier reacción negativa la doctora Muller aconseja que 15 minutos antes de empezar a aplicar las cataplasmas se drene el organismo mediante cura de limón, frutas, alimentación vegetariana, arcilla por vía oral e incluso aplicando laxantes. Aumentar de manera progresiva, y según se tolere, el espesor y la extensión de las cataplasmas, desde 0,5 cm. en una superficie reducida hasta 3 cm. en una superficie de 30 cm. de lado; y no interrumpir el tratamiento empezado antes de que el drenaje sea suficiente.

Compresa, lavado vaginal y empolvado del bebé

Si al comenzar el tratamiento se teme una reacción secundaria a las cataplasmas, o si hay lesiones infectadas, puede aplicarse una compresa de barro. Se prepara una mezcla muy fluida, con menos arcilla y más agua, en la que se sumerge una tela o una toalla que ha de quedar cubierta por una fina capa de arcilla. La compresa se aplica en la zona a tratar y se cubre con una tela seca, que se sostiene con una tira de tela ligera, por lo general entre 30 y 60 minutos, exceptuada la noche en la que puede dejarse varias horas.

El lavado y la ducha vaginal son muy útiles en caso de colitis, lombrices intestinales, micosis vaginal e inflamaciones locales como vaginitis, cervicitis o metritis. Se disuelven 4 cucharadas soperas de arcilla en polvo por cada litro de agua.

Para el empolvado de los bebés se recomienda la arcilla fina, más eficaz que el talco para espolvorear los rasguños de los recién nacidos y los niños. Para concluir con palabras de la doctora Muller: “La acción desinfectante de la arcilla unida a su capacidad de regeneración rápida de los tejidos la hace irremplazable, incluso en los tratamientos de ulceraciones de todo tipo como el eccema, la psoriasis, etc.”.

Efecto de la ingesta de arcilla

“Cualquier posible similitud entre la arcilla y los medicamentos químicos será sólo aparente, pues existe una diferencia básica entre la acción antiséptica de la arcilla y la de las sustancias químicas. Todo producto químico es materia muerta que actúa ciegamente y destruye todas las bacterias de manera indiscriminada, las buenas y las malas, las sanas y las enfermas, las beneficiosas y las dañinas. Es posible que de ese modo se consiga exterminar los gérmenes peligrosos pero no se respeta a los elementos que favorecen la reconstrucción de células y tejidos. Un hecho evidente es que la arcilla usada internamente, en absorción oral, anal o vaginal, actúa con enorme sabiduría, se dirige siempre a la zona dañada o enferma, donde se aloja quizá durante varios días y finalmente se evacúa, arrastrando consigo el pus, la sangre podrida, etc.” Raymond Dextreit, Nuevo tratado de medicina natural (Nuestra tierra, nuestra cura), Edaf, Madrid, 2001.

Tomada por vía oral, la arcilla provoca un efecto multilateral. Su intensa actividad elimina y destruye las células enfermas y activa la reconstrucción de otras sanas, actúa como agente depurador que elimina toda clase de sustancias nocivas. Tiene efecto sedante, relajante y curativo en el tratamiento de las inflamaciones intestinales, amébricas y otras disenterías. Pero más allá de la acción directa e inmediata de la arcilla sobre el aparato digestivo, que contribuye a eliminar numerosos cuerpos extraños incluidos los gases, su actividad no sólo cura trastornos leves como diarrea y estreñimiento, sino que influye sobre todos los órganos y sobre la totalidad del organismo. Todo elemento enfermo que emite radiaciones negativas es atraído por la arcilla, destacado polo positivo, y eliminado.

La arcilla limpia y enriquece la sangre y puede curar la anemia más resistente. Es muy rica en enzimas y diastasas, de las cuales las oxidasas fijan el oxígeno libre, lo que ayuda a explicar el efecto purificante y enriquecedor de la arcilla sobre la sangre. El análisis de su composición no explica en cambio su acción reconstituyente sobre los glóbulos rojos, cuyo número aumenta al cabo de un mes de ingerir arcilla como demuestra un análisis de sangre. No se limita a suplir la insuficiencia de cualquier sustancia en el organismo sino que estimula al órgano insuficiente y contribuye a restaurar sus funciones. La arcilla no puede ser la única fuente de energía de los fenómenos que provoca, su eficacia se deriva de una presencia dinámica mucho más significativa que el simple estudio de las sustancias de que se compone, se trata más de un catalizador que de un agente, lo que según Dextreit se debe a que la arcilla está viva, es tierra viva que ayuda al organismo a fijar y asimilar los elementos de los que carece.

Las sustancias catalizadoras sólo tienen que estar presentes en dosis infinitesimales, no es necesario absorber grandes cantidades de arcilla, es suficiente una cucharadita diaria. Dextreit afirma que la arcilla debe emplearse en dosis relativamente pequeñas, como su acción se debe a sus radiaciones y no a que contenga cantidades mayores o menores de determinados elementos es inútil tomar grandes cantidades. No se trata tampoco de un simple calmante o analgésico. Debe utilizarse con prudencia, sobre todo en uso interno. La dosis media es de una cucharadita diaria para los adultos, que puede aumentarse hasta 2 o 3 al día en algunas infecciones intestinales, tuberculosis o disentería. Para los niños menores de 10 años la dosis es de media cucharadita diaria.

Para uso interno conviene elegir arcilla fina, grasa y sin arena que haga rechinar los dientes.

Debe prepararse varias horas o una noche por adelantado, vertiendo una cucharadita de arcilla en medio vaso de agua, y beberse por la mañana inmediatamente después de levantarse o por la noche al acostarse. Dextreit establece en 3 semanas la duración del primer tratamiento con arcilla. Tras una semana de descanso se reanuda el tratamiento, que continúa durante los meses siguientes al ritmo de una semana de tratamiento y otra de descanso alternativamente.

La arcilla se modifica a sí misma y sus efectos varían según el método de preparación y según la forma de beberla o aplicarla. Tiene una acción de efecto directo rápido y normal sobre los intestinos, y así, tomada antes del desayuno se observa una tendencia a la

obstrucción de los intestinos mientras que si se toma por la noche se observan resultados muy distintos. Para calmar los dolores de estómago después de comer se debe tomar la arcilla inmediatamente antes de las comidas.

Precauciones y reacciones

Para reducir la cantidad de toxinas existentes en el organismo es conveniente que a un tratamiento de arcilla le preceda un mínimo de 10 días de infusiones purificadoras y alimentación sana, basada fundamentalmente en frutas y verduras y desprovista de carne, azúcar, alcohol y sustancias químicas. El tratamiento con arcilla debe acompañarse, además, de hábitos alimenticios sanos y naturales. La arcilla no se adapta a la presencia de otras medicinas farmacéuticas, se ve por lo general anulada por los medicamentos, por lo que no es aconsejable combinar su acción con la de ningún tratamiento médico.

Dextreit señala una serie de precauciones, especialmente aplicables en dolencias del aparato digestivo con las que la arcilla entra en contacto directo como úlceras de estómago o duodeno, enteritis, etc. Si la ingestión de arcilla no se tolera bien, se debe acostumbrar al organismo poco a poco. Se comienza bebiendo agua que haya contenido algo de arcilla y luego se va introduciendo lentamente hasta alcanzar la dosis diaria de una cucharadita sin que el organismo se resienta. La cantidad tiene una importancia relativa, hay personas que incapaces de tragarse la arcilla, beben sólo el agua cuando la mayor parte se ha sedimentado en el fondo del vaso, con resultados satisfactorios.

Si la arcilla provoca náuseas, puede mezclarse con un poco de agua hasta formar una pasta con la que se hacen bolitas del tamaño de guisantes que se dejan secar y se tragan. La persona propensa al estreñimiento, o si lo provoca la arcilla, puede disolverla en más cantidad de agua o prepararla con una infusión de ruibarbo y tomarla varias veces al día entre comida y comida, bebiendo al principio sólo el agua arcillosa. Para los niños, la pasta arcillosa puede mezclarse con alguna infusión aromática como menta o eucalipto en lugar de agua y chupar las bolitas como caramelos. Los bebés pueden tomar una cucharadita de agua arcillosa antes de las tres comidas diarias.

La arcilla enriquece la composición de la sangre, por lo que no es aconsejable tomar mucha si la tensión o presión sanguínea es elevada, en cuyo caso sólo debe tomarse una o dos dosis pequeñas al día mezcladas con agua. Aunque no existe constancia alguna de problemas derivados del empleo de arcilla y el consumo de aceites vegetales, como medida de precaución Dextreit recomienda durante el tratamiento con arcilla limitar el consumo de aceites domésticos, mucho más el de aceites minerales, así como beber mucho (limonada, té, ...) entre comida y comida.

Como todo remedio natural que contribuye a fortalecer el organismo o a eliminar las sustancias que lo perjudican, pueden producirse reacciones desagradables. Por ello, antes de iniciar un tratamiento natural es conveniente informarse acerca de sus posibilidades y desarrollo. Al prever una reacción se la controla más fácilmente, sin tenerle miedo, pues es deseable al constituir una señal de que el organismo está

respondiendo adecuadamente. Conviene y pueden evitarse las reacciones violentas, intensas o repentinas, nunca deseables, siguiendo para ello las pautas señaladas.

Qué aporta la arcilla

Núria Langreo (Salud y belleza con arcillas, fangos y algas, Tikal, Barcelona, 2000) sostiene que la arcilla es uno de los mejores aliados y protectores de la salud. Poderoso desintoxicante que limpia el organismo de toxinas perjudiciales, a la vez remineraliza por los oligoelementos que contiene. Previene, cura, tonifica y calma, descongestiona, alivia, cicatriza, purifica, absorbe y desinfecta. Excelente depurador y regenerador de la piel, de las estructuras óseas y de los órganos internos, la arcilla se opone a los procesos patológicos que llevan a los tejidos del cuerpo al endurecimiento y la esclerosis, bebida o utilizada externamente ayuda a frenar el envejecimiento: “El selenio y el litio, oligoelementos presentes en la arcilla, ayudan a ralentizar el envejecimiento”, afirma.

Todas las arcillas contienen en su bioquímica los minerales y oligoelementos indispensables a todo ser vivo, desempeñando importantes funciones en el cuerpo.

Siguiendo a Núria Langreo, la arcilla aporta sílice (agente remineralizador y antitóxico, importante en los terrenos óseo, vascular, nervioso y respiratorio, actúa sobre las fibras elásticas y en la regeneración de los tendones y la piel), magnesio (fundamental para el crecimiento de los huesos, permite la correcta asimilación del calcio, drena el hígado, es estimulador biliar, antiséptico y antioxidante, activa la regeneración celular y calma y reequilibra psíquicamente), calcio (importante en la formación y conservación de huesos, dientes y tendones, imprescindible en la coagulación sanguínea y en la regulación del sistema nervioso), sodio (con potasio y cloro, regula el equilibrio de líquidos en el organismo), potasio (complementa la función del sodio), manganeso (forma parte de muchas enzimas y provoca la acción de otras en procesos antioxidantes y de producción de energía), hierro (produce glóbulos rojos en la sangre, favorece la circulación y oxigenación del organismo e interviene en la generación de energía) y zinc (necesario para el sistema inmunológico, es imprescindible para el crecimiento, la formación de tejidos y la maduración sexual masculina).

Para Núria Langreo, la afinidad existente entre una persona y la arcilla se explica por la presencia en la tierra de sales minerales y oligoelementos iguales a los que se hallan en nuestro organismo: “Por tanto, no es de extrañar que cuando ingerimos arcilla, masticada o bebida, nos nutrimos y nos regeneramos con unos componentes muy familiares. Esto es fácil de comprobar cuando recibimos un análisis médico de sangre y orina que nos detalla las cantidades de calcio, hierro, magnesio, sílice, etc”.

Núria señala que la toma regular de una cucharadita de arcilla disuelta en un vaso de agua en ayunas contribuye a mantener los niveles necesarios de minerales en el organismo, previniendo cualquier carencia: “La arcilla trabaja allí donde hay disfunción, siendo un catalizador extraordinario en la fijación de aquellas sustancias que el cuerpo no supo retener (falta de hierro, vitaminas, calcio). Aparte de su acción reguladora, purificadora y drenante, la arcilla enriquece la sangre, aumentando la cantidad de glóbulos rojos en caso de anemia, y la libera de toxinas y adherencias nocivas en las paredes arteriales”. Ejerce,

además, una influencia beneficiosa sobre las diversas glándulas endocrinas (tiroideas, suprarrenales, sexuales), a las que estimula o modera según los casos.

Beneficiosa para todas las edades, la arcilla favorece el crecimiento de los niños y estimula sus defensas, mantiene el estado de buena salud de los adultos y es un excelente tónico del sistema nervioso, regula los órganos del cuerpo (riñones, hígado, pulmones) y frena el deterioro físico de los ancianos y sostiene con sus oligoelementos el sistema inmunitario. Es una terapia no agresiva para el organismo humano, que raramente presenta efectos secundarios nocivos y que, si se presentan, son reversibles.

Consejos prácticos

La cura de arcilla está indicada para todas las edades y estados de salud, con las debidas precauciones y previa consulta al especialista si hay una enfermedad grave o tendencia al estreñimiento. Dicha cura debe seguirse según Núria Langreo como mínimo una vez al día durante 3 semanas, en las que pueden aparecer síntomas de desintoxicación como olor y color más intenso de las heces o depuración de la piel con aparición de granitos o zonas más húmedas o grasas. En casos de urgencia como acidez de estómago, afecciones intestinales o malestar general, la preparación de la arcilla puede hacerse al instante, removiendo la arcilla un par de veces en el agua y dejándola reposar 5 minutos antes de beberla. Se toma varias veces diarias hasta restablecer la normalidad, en unos días. Debe utilizarse un vaso de cristal grueso, ya que la fuerza energética de la arcilla puede hacerlo estallar si es de paredes muy delgadas.

Para tratar amigdalitis, aftas o llagas en la boca, flemones y problemas de encías como gengivitis y piorrea, pueden hacerse gargarismos y enjuagues con la mezcla de una cucharada sopera de arcilla y una cucharadita de sal marina añadida a medio litro de agua caliente sin hervir. La arcilla puede utilizarse también en forma de enemas: “Además de limpiar de toxinas el cuerpo, esta acción higiénica nos permite mantener en sano equilibrio nuestra flora intestinal y regular las deposiciones”, en palabras de Núria Langreo, y para efectuar irrigación o lavado vaginal: “Esta aplicación tan sencilla asegura una buena higiene del aparato reproductor femenino, desapareciendo la pesadez o malestar que producen las constantes inflamaciones en el bajo vientre en muchas mujeres. Es ideal para combatir micosis, vaginitis, cervicitis, metritis, etc.”.

Las personas con tendencia al estreñimiento que toman habitualmente aceites minerales (parafina) como laxantes, no deben tomar arcilla por vía interna ya que hay riesgo de que se produzca una oclusión intestinal. Aunque suele ser inocua por vía interna, tiene alguna contraindicación en los casos de hipertensión arterial, oclusiones y hernias internas.

Núria Langreo desarrolla una a una, en su guía de tratamientos de enfermedades y dolencias, las posibilidades de la cura de arcilla en combinación con infusiones de plantas y aceites esenciales. Así, en uso interno y casi siempre a la vez externo, ante abscesos y acné, bronquitis, cansancio, astenia y convalecencia, circulación sanguínea, parásitos intestinales y colitis, dermatosis y problemas leves de la piel, diarrea, eccemas, embarazo, estados depresivos, gastroenteritis, úlceras y trastornos digestivos, estreñimiento, gota o ácido úrico, fiebre, hemorroides y herpes, hipotensión, intoxicación alimentaria,

migraña y dolor de cabeza de origen digestivo o hepático-biliar, nefritis o inflamación de los riñones, regulación del organismo ante diversos olores corporales, inflamación de la próstata, psoriasis, quistes de ovario y fibromas, sudor excesivo y problemas de tiroides y de la vesícula biliar.

Para ampliar la información

Propiedades de la arcilla (I y II), Pedro Ródenas, Integral nº 6 y 7, Barcelona, 1978.

El poder curativo de la arcilla, Raymond Dextreit, Ibis, Barcelona, 1988.

La curación por la arcilla, Amar Alma-Helal, Robinbook, Barcelona, 1999.

La arcilla curativa, Michel Abehsera, Edaf, Madrid, 1999.

Cómo cura la arcilla, Marie-France Muller, manuales Integral, Barcelona, 2000.

Nuevo tratado de Medicina Natural (Nuestra tierra, nuestra cura), Raymond Dextreit, Edaf, Madrid, 2001.

Salud y belleza con arcillas, fangos y algas, Núria Langreo, Tikal, Barcelona, 2000.

ARCILLA: INCREÍBLES PROPIEDADES TERAPÉUTICAS (de DS)

Desintoxicante, antiinflamatoria, descongestionante, depurativa, refrescante, calmante, antibiótica, cicatrizante, hidratante, inmuno-estimuladora, desinfectante, tonificante, reguladora de múltiples funciones del organismo, etc. Hablamos de algunas de las propiedades descritas para el uso -sistémico o tópico- de la arcilla, uno de los remedios naturales más antiguos que se conocen. La clave de su eficacia parece estar en sus componentes minero-medicinales y energéticos que contribuyen a poner en marcha los mecanismos que ayudan al cuerpo a recuperar la salud perdida. Se trata, en suma, de una posibilidad terapéutica al alcance de todos, natural, sin efectos secundarios y de contrastada utilidad como bien saben, incluso, los animales.

El empleo de arcilla para mejorar la salud es un remedio antiquísimo. Hay quien dice que su uso medicinal se remonta a los albores de la Humanidad y antiguos documentos - algunos de los cuales ya eran milenarios al comienzo de nuestra era- demuestran que se ha utilizado para curar todo tipo de afecciones, heridas y problemas inflamatorios. Para algunos investigadores es muy posible que el hombre se limitara a imitar a los animales que, de forma instintiva, suelen revolcarse en el barro cuando están heridos e, incluso, en ocasiones lo ingieren a fin de encontrar alivio.

Se tiene constancia en cualquier caso de que fue utilizado ya por Hipócrates -considerado el padre de la Medicina- así como por Dioscórides, Galeno y Avicena. Además personajes tan dispares como Aristóteles o Mahatma Gandhi han recomendado su uso dadas sus propiedades curativas. Fue de hecho su utilización terapéutica en humanos lo que hizo célebre al abad Sebastian Kneipp cuyos trabajos serían continuados por otros investigadores como Adolf Just -el primero en crear, en 1896, un sanatorio en que se

aplicaba la arcilla tanto de forma tópica como sistémica- o, más recientemente, Raymond Dextreit, naturópata francés autor -entre otros títulos- de El poder curativo de la arcilla (Ibis) y Nuevo tratado de Medicina Natural. Nuestra tierra, nuestra cura (Edaf) en los que se exponen las propiedades e indicaciones de este elemento natural.

Lo más singular, en todo caso, es que a pesar de tantos siglos de uso y estudio aún no se conoce con exactitud cómo actúa la arcilla en los organismos vivos. Según los expertos su composición química no basta para explicar sus excelentes resultados en múltiples aplicaciones terapéuticas. De ahí que algunas voces planteen la hipótesis de que la arcilla está cargada de las energías de la Tierra y de que en esa carga reside su capacidad de reactivar y estimular las funciones naturales del organismo. “La arcilla -afirma por ejemplo el naturópata Michel Abehsera en La arcilla curativa (Edaf), uno de los más fieles defensores de su utilización terapéutica- es un poderoso agente de estimulación, transformación y transmisión. Y eso es así porque se obtiene de la misma tierra de donde también extraemos gran parte de nuestros alimentos”.

FUENTE DE MINERALES

Uno de los factores que hacen de la arcilla un elemento interesante desde el punto de vista terapéutico es el aporte al organismo de sustancias minerales cuando se utiliza externamente (como cataplasma, por ejemplo) o internamente (disuelta en agua y bebida). Así, Nuria Langreo afirma en su obra Salud y belleza con arcillas, fangos y algas (Tikal) que “la arcilla aporta sílice (agente remineralizante y antitóxico importante en los terrenos óseo, vascular, nervioso y respiratorio que además actúa sobre las fibras elásticas y en la regeneración de los tendones y la piel), magnesio (fundamental para el crecimiento de los huesos al permitir la correcta asimilación del calcio drena además el hígado, estimula la bilis, es antiséptico y antioxidante, activa la regeneración celular y calma y reequilibra psíquicamente), calcio (importante en la formación y conservación de huesos, dientes y tendones e imprescindible en la coagulación sanguínea y en la regulación del sistema nervioso), sodio (junto al potasio regula el equilibrio de líquidos en el organismo), potasio (complementa la función del sodio), manganeso (forma parte de muchas enzimas y provoca la acción de otras en procesos antioxidantes y de producción de energía), hierro (produce glóbulos rojos en la sangre, favorece la circulación y oxigenación del organismo e interviene en la generación de energía) y zinc (necesario para el sistema inmune es además imprescindible para el crecimiento, la formación de tejidos y la maduración sexual masculina)”.

Cabe añadir que además de aportar al organismo nutrientes imprescindibles la arcilla -especialmente ingerida- presenta otras cualidades que la convierten en una interesante alternativa para recuperar o mantener la salud.

TIERRA CURATIVA

Aunque aún no se han desvelado sus mecanismos de acción está comprobado que la arcilla posee numerosas propiedades terapéuticas. Así

...se trata de uno de los más eficaces antisépticos y antibióticos que existen en la Naturaleza pues impide la proliferación de bacterias, hongos, virus y otros elementos patógenos. Y estimula y refuerza las defensas del organismo.

...es un poderoso desintoxicante. Posee gran potencial tanto de absorción de las impurezas contenidas en los tejidos -y que son captadas, neutralizadas y drenadas- como de adsorción -mediante el drenaje y eliminación de las toxinas que se encuentran en suspensión en los líquidos orgánicos-. Además reduce la toxicidad de las sustancias dañinas y neutraliza los venenos.

...mantiene la salud del aparato digestivo. Ingerida alivia los dolores estomacales, favorece la digestión, reabsorbe las fermentaciones, neutraliza el exceso de acidez y protege la mucosa gástrica además de regular las funciones intestinales, reestructurar la flora y la mucosa, y favorecer la evacuación de las heces y los gases. En caso de úlceras gástricas regenera los tejidos ulcerados y calma la irritación al neutralizar los ácidos estomacales.

...actúa como agente depurador. Como ya hemos mencionado, capta las impurezas suspendidas en los líquidos corporales, las absorbe y ayuda a expulsarlas.

...enriquece la sangre. Se ha comprobado que, ingerida, depura la sangre, mejora la circulación, hace aumentar la cantidad de glóbulos rojos -se desconoce la razón- y la enriquece hasta el punto de poder llegar a curar la anemia más resistente.

...absorbe las radiaciones nocivas. Los expertos creen -aún lo están investigando- que la arcilla podría ayudar a proteger los organismos debilitados por la exposición continuada a radiaciones ionizantes. "La arcilla -explica Raymond Dextreit- tiene polaridad positiva y eso explica por qué atrae primero y elimina después todo elemento que en el interior del cuerpo emita radiaciones negativas".

...ejerce una acción reguladora. Sobre el organismo en general y sobre las glándulas endocrinas (tiroideas, suprarrenales, sexuales, etc.) en particular. Las estimula o calma según sea necesario.

...destruye las células enfermas. "No sólo las elimina -afirma el citado naturópata francés- sino que además estimula la reconstrucción de otras células sanas". Esta cualidad la convierte en un elemento interesante para el tratamiento de numerosas dolencias, entre ellas el cáncer.

...revitaliza el organismo. Lo remineraliza, lo mantiene sano, lo tonifica y equilibra el metabolismo en general.

...es analgésica. Aplicada en forma de cataplasma sobre zonas doloridas -articulaciones, músculos, vértebras, etc.- proporciona un gran alivio.

...se trata de un importante catalizador. Ayuda al cuerpo a absorber, transformar, sintetizar, fijar y asimilar a partir de los alimentos las sustancias nutritivas de las que carece.

Además reduce la inflamación, estimula las funciones de la piel, es un potente cicatrizante, ralentiza el deterioro físico y el envejecimiento, favorece la eliminación del ácido úrico y tiene efectos refrescante, relajante y sedante.

En suma, la arcilla previene, cura, descongiona, alivia, desinflama, tonifica, calma, cicatriza, purifica, mineraliza, absorbe y desinfecta además de revitalizar. Sin duda, un remedio natural de lo más completo.

¿CÓMO UTILIZAR LA ARCILLA?

Como el lector sabe, la arcilla puede administrarse tanto por vía interna -ingiriéndola oralmente- como por vía externa -mediante cataplasmas y compresas-. Para ambos usos las arcillas que encontramos en el mercado vienen irradiadas al sol, descontaminadas de gérmenes y materia orgánica y debidamente pulverizadas. En el caso de las arcillas pensadas para ingerir carecen por completo de arena y de impurezas habiendo sido machacadas y micronizadas hasta conseguir un polvo aún más fino que las destinadas a uso tópico.

En cuanto a los recipientes y utensilios a utilizar para su preparación sepa que no deben ser metálicos o de plástico sino de vidrio, porcelana o madera. Además se debe procurar que el agua que se mezcle con la arcilla sea lo más pura posible y nunca clorada. Una vez añadida el agua necesaria para cubrir ligeramente la arcilla (fría o tibia en función del uso que se le vaya a dar), se deja reposar hasta que se empape y, siempre que sea posible, se expone la mezcla al sol para que la arcilla se “recargue” con la energía solar. Si se prefiere, en el momento de la preparación se pueden añadir otros elementos (extractos, aceites esenciales, plantas, etc.) que refuercen aún más su acción terapéutica.

Si se va a emplear externamente se pueden impregnar en ella unas gasas o compresas o bien hacer una cataplasma poniendo la arcilla mezclada con agua sobre un paño, extendiéndola hasta dejar una masa de un par de centímetros de grosor y colocándola directamente sobre la piel de la zona que se quiera tratar durante un tiempo específico para cada situación y que puede ir desde unos pocos minutos hasta varias horas.

Si la va a ingerir deberá preparar con ella una especie de “leche de arcilla”. Por sus cualidades nutritivas y energéticas basta con una dosis diaria relativamente pequeña para obtener los beneficios terapéuticos reseñados. En casos agudos pueden aumentarse las cantidades o reducirse los tiempos entre cada toma. “La regla general -afirma Marie-France Muller, autora de *Cómo cura la arcilla* (RBA)- es tomar una cucharadita diaria en el caso de los adultos y media en el caso de los niños menores de diez años. Se disuelve en medio vaso de agua mineral sin hervir. La dosis puede aumentar a 2 o 3 cucharaditas al día en algunas infecciones intestinales o úlceras estomacales. Es preferible tomar esta bebida inmediatamente después de levantarse o por la noche al acostarse. Lo recomendable es hacer una primera cura de agua arcillosa muy diluida, mucho líquido y alimentación sana durante tres semanas. Luego se suspende la toma de arcilla durante siete días y se vuelve a empezar. Pasado un tiempo la arcilla podrá tomarse en semanas alternativas. Esta cura puede seguirse durante meses o toda la vida”.

Por lo demás, es fácil tratarse con arcilla. Como vemos, la preparación es simple, podemos tenerla en casa, es barata, natural, versátil, en las dosis oportunas no conlleva peligro alguno, la puede usar cualquier persona independientemente de su edad o estado de salud y los resultados no se hacen esperar cuando se combina con una alimentación sana y unos hábitos saludables. Como se suele decir, bueno, bonito y barato. Y lo es pero, como siempre, recomendamos que antes de decidirse a iniciar cualquier tratamiento, por muy natural que éste sea, se deje aconsejar por un profesional. Especialmente si piensa tomarla ingerida y tiene tendencia al estreñimiento, si para tratar éste está tomando aceite de parafina (este aceite puede endurecer la arcilla y ocluir el intestino), si está tomando algún tratamiento médico -aunque sea homeopático- porque éste puede verse alterado o si padece hipertensión. Tenga todos estos consejos en cuenta y decídase, si lo considera oportuno, a desayunar esta tierra curativa. Su organismo se lo agradecerá.

Indicaciones

Indicaciones La arcilla -ya sea en su aplicación tópica o sistémica- se ha mostrado eficaz en el tratamiento de numerosas dolencias. Algunas de ellas -recogidas en La arcilla, tierra milagrosa (Cuadernos de Naturismo) del doctor Romolo Mantovani- son éstas:

Abscesos.

Acidez de estómago.

Acné.

Afecciones intestinales.

Aftas.

Amigdalitis.

Anemia.

Arrugas.

Artritis.

Arteritis.

Artrosis.

Asma.

Astenia.

Bronquitis.

Calambres.

Cálculos renales.

Cáncer.

Cansancio.

Cistitis.
Colitis.
Contusiones.
Dermatosis.
Descalcificación.
Diarrea.
Dismenorrea.
Dolores musculares.
Eccemas.
Estados depresivos.
Estreñimiento crónico.
Fibromas.
Fiebre.
Fístulas.
Flebitis.
Flemones.
Forúnculos.
Gastroenteritis.
Gingivitis.
Gota.
Hemorroides.
Hepatopatías.
Heridas.
Herpes.
Hiper o hipotiroidismo.
Hiperuricemia.
Hipotensión.
Inflamaciones locales.
Intoxicación alimentaria.

Llagas.
Lumbago.
Meteorismo.
Micosis vaginales.
Migraña.
Nefritis.
Osteoporosis.
Otitis.
Parásitos intestinales.
Piel grasa.
Piorrea.
Problemas de la vesícula biliar.
Prostatitis.
Psoriasis.
Quemaduras.
Quistes ováricos.
Sinusitis.
Sudor excesivo.
Supuraciones.
Trastornos digestivos.
Úlceras estomacales.
Varices.

Tipos de arcilla

Los diferentes tipos de arcilla poseen en general las mismas cualidades pero en proporciones diferentes. Esto explica que una arcilla pueda ser particularmente eficaz para una dolencia determinada o para una persona concreta y no para otras. De ahí que se recomiende consultar con un especialista antes de decidirse por una u otra. Sepa, en todo caso, que las más solicitadas en los herbolarios por su versatilidad, eficacia y disponibilidad son las siguientes:

-Arcilla verde. Es la más utilizada. La mejor es la montmorillonita o bentonita (que suele ser verde pero que puede también ser blanca y hasta azul). Es muy rica en magnesio y contiene silicio, potasio, cal y fosfatos, entre otros elementos. Es, a la vez, desintoxicante,

remineralizante y absorbente. En forma de cataplasma sirve como antiinflamatorio y analgésico e ingerida calma las úlceras de estómago y regula las funciones del intestino, entre otras propiedades.

-Arcilla blanca. También llamada caolinita. Está compuesta principalmente por silicio y aluminio. Ingerida resulta especialmente interesante para la protección de las mucosas gástrica e intestinal por su acción antibacteriana, antiinflamatoria y cicatrizante. Disuelve las fermentaciones, absorbe las toxinas y ayuda a combatir el estreñimiento.

–Arcilla roja. La atapulgita -que también puede ser blanca o verde- es muy utilizada por sus virtudes medicinales debido a su fuerte poder absorbente en curas gástricas, úlceras, colitis, etc. El color rojo se debe a su mayor contenido en óxidos de hierro.

En el mercado se puede encontrar también arcilla negra, principalmente de efecto cicatrizante y regenerador.