

NaturalLifeStyle

Argilla: mille usi per te e la tua casa

**Luigi Mondo
Stefania Del Principe**

EDIZIONI
FAG
MILANO

Argilla: mille usi per te e la tua casa

Autori: Luigi Mondo e Stefania Del Principe

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Fabrizio Comolli

Progetto grafico: escom - Milano

Curatore: Alessandro Valli

ISBN: 978-88-8233-872-5

Copyright © 2010 **Edizioni FAG Milano**

Via G. Garibaldi 5 – 20090 Assago (MI) – www.fag.it

Finito di stampare: nel mese di maggio 2010 da escom - Milano

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende. L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro.



Per stampare questo libro abbiamo utilizzato carta con certificazione FSC.

Il certificato "Forest Stewardship Council" assicura che il legno e la carta utilizzati provengono da foreste gestite secondo criteri di sostenibilità ambientale, sociale ed economica.



Sommario

INTRODUZIONE	11
L'argilla nella storia	13
Antiche abitudini e geofagia	14
CAPITOLO 1 - L' ARGILLA, ELEMENTO NATURALE	17
1.1 Cosa si trova nel terreno?	17
1.2 Cos'è l'argilla?	18
La granulometria dell'argilla	22
1.3 Potere assorbente dell'argilla	22
1.4 I tipi di argilla	22
Quale argilla usare?	26
1.5 Le qualità dell'argilla	28
Variazioni del pH dell'argilla	29
La provenienza dell'argilla	29
Il CSC	29
1.6 Le proprietà dell'argilla	30
Proprietà assorbente	30
Proprietà catalitica	30
Proprietà filtrante	31
Cicatrizante e antibatterico	31
Astringente	31
Energizzante	31
Riequilibrante	31
Antibatterica e antiparassitaria	31
1.7 La potenza solare racchiusa nell'argilla	32
La plasticità dell'argilla	33
1.8 Raccogliere l'argilla	33
E quella che si trova in commercio?	34
1.9 Conservare l'argilla	34

CAPITOLO 2 – COME SI USA L' ARGILLA.....	37
2.1 Come assumere l'argilla per via orale	37
Quando non assumerla	41
Come assumerla.....	42
Come preparare infusi e decotti da aggiungere all'argilla	42
Cosa sono gli oli essenziali e come si usano	44
Come usarli.....	46
Quando assumere l'argilla per via interna.....	51
2.3 Come utilizzare l'argilla per via esterna	51
Impacchi di argilla	52
L'impacco con aceto	53
Compresse	53
Cataplasmi	56
Impacchi e cataplasmi... caldi o freddi?	57
Pennellature	61
Lavande vaginali.....	63
Clisteri	63
Soluzioni saline	64
Talco di argilla	65
Acqua di argilla.....	65
Latte di argilla	66
Unguenti	67
Pediluvi e maniluvi	68
Inalazioni.....	71
Lavaggi nasali.....	72
Letto di argilla	72
CAPITOLO 3 – ARGILLA E CROMOTERAPIA.....	73
3.1 Perché il colore agisce sugli esseri viventi?.....	75
Magia o realtà?	76
3.2 Come usare i colori per il nostro benessere	77
Attraverso i cibi	78
Con i tessuti	78
Con l'arredamento	79
Con le lampade	79
Con l'acqua solarizzata	81
Con le lenti colorate	82
3.3 Come solarizzare e potenziare l'argilla con i colori.....	84
3.4 L'effetto dei sette colori sulla psiche	85
Blu	85

Rosso.....	86
Verde.....	86
Giallo.....	86
Arancione.....	86
Viola.....	87
Indaco.....	87
3.5 L'effetto dei sette colori sul fisico.....	87
Blu.....	87
Rosso.....	88
Verde.....	90
Giallo.....	91
Arancione.....	92
Viola.....	93
Indaco.....	93

CAPITOLO 4 – SALUTE E BELLEZZA CON L'ARGILLA 95

4.1 Argilla per la bellezza del nostro corpo.....	95
Acne.....	95
Contro gli arrossamenti.....	96
Pelle secca.....	98
Pelle grassa.....	99
Pelle matura.....	101
Borse sotto gli occhi.....	103
Couperose.....	105
Capelli grassi.....	109
Capelli con forfora.....	110
Capelli sfibrati.....	110
Capelli normali.....	110
Contro la caduta dei capelli.....	113
Tinture naturali per capelli.....	114
Cellulite.....	122
Sovrappeso.....	124
Al posto del deodorante.....	126
Per i denti.....	126
Calli e duri.....	129

CAPITOLO 5 – CASA, PIANTE, ANIMALI..... 131

5.1 L'argilla in casa.....	131
Per ripulire l'acqua da bere.....	131
Per eliminare i cattivi odori nel frigorifero.....	131

Deodorante per gli ambienti	132
Odore di cane in auto.....	133
Per il giardino.....	134
Detersivo all'argilla	134
5.2 Cura degli animali.....	135
Assunzione per via interna	136
Utilizzo per via esterna.....	136
La prova dell'argilla	136
Brandina profumata.....	137
Ferite e piaghe	137
Fratture.....	138
Stanchezza, dimagrimento, anemia	138
5.3 Cura delle piante	138
Per conservare a lungo le piante in acqua.....	138
Ferite degli alberi	139
Durante il trapianto.....	139
Insetticida naturale.....	139
Per nutrire le piante d'appartamento	139
Per gli innesti.....	139
CAPITOLO 6 - ARGILLA PER LA SALUTE	141
Acidità di stomaco.....	141
Afonìa.....	142
Afte.....	142
Alitosi	143
Allergie	143
Anemia.....	144
Arteriosclerosi	145
Artrosi	145
Ascesso.....	147
Asma	147
Astenia psicofisica	147
Bronchite	151
Capillari fragili	151
Carie	151
Cattiva circolazione, gambe pesanti	153
Cefalea ed emicrania	153
Cistite.....	154
Coliche all'intestino	155
Colite	157
Contusioni	158

Decalcificazione e demineralizzazione.....	158
Dermatosi e prurito	160
Diarrea	161
Dismenorrea	162
Distorsioni, traumi, slogature	164
Disturbi epatici.....	164
Edema.....	165
Emorroidi.....	166
Eritemi da pannolino	166
Esaurimento nervoso	167
Faringite	167
Gastrite	169
Gastroenterite.....	169
Geloni	169
Gengivite, piorrea	170
Gotta	171
Gravidanza	171
Herpes labiale	172
Herpes Zoster.....	173
Impetigine.....	174
Insolazione	174
Intossicazioni alimentari.....	174
Leucorrea	176
Lombaggine	176
Mal di gola.....	176
Menopausa	177
Meteorismo.....	179
Oculari (disturbi)	179
Otite	179
Osteoporosi e demineralizzazione ossea	179
Piaghe da decubito e fistole.....	182
Pressione sanguigna bassa	182
Raffreddore	184
Tiroide (problemi)	185
Ulcere varicose	186
Ustioni, scottature	186
Vermi intestinali.....	188
Verruche	188

CAPITOLO 7 - L'ARGILLA NELL'ARTE	189
7.1 Cos'è l'arte-terapia	190
7.2 Argilla in arte-terapia.....	191
Il panetto di argilla	191
Come lavorare l'argilla	193
Come tagliare l'argilla.....	193
7.3 Le varie tecniche	194
La tecnica a colombino.....	194
La tecnica della sfoglia.....	194
La tecnica a tornio	195
La tecnica dello stampo a colaggio.....	195
Tecnica libera	195
Ho finito la mia creazione. Che fare?	198
7.4 La cottura	198
La temperatura.....	200
Quando si alza la temperatura.....	200
7.5 La decorazione	200
GLOSSARIO	203

Introduzione

La conoscenza e l'utilizzo dell'argilla sono antichi quanto l'uomo. Almeno così si potrebbe dire, visto che viene menzionata più volte persino nel testo sacro più diffuso al mondo. È il materiale utilizzato da Dio per dare vita all'essere umano: *“Formò dunque Dio l'uomo dal fango della terra, e gli ispirò in faccia lo spirito della vita, e l'uomo divenne persona vivente” (Genesi: 2,7).*

Da qui in poi, l'argilla è divenuta compagna fedele dell'uomo che l'ha adoperata per la costruzione di piccoli oggetti d'uso quotidiano, statuette e persino di intere case. In seguito ne scoprì anche le virtù terapeutiche e, da allora, il suo campo d'impiego si è espanso ulteriormente.

I babilonesi la utilizzavano già 5000 anni fa nel confezionare mattoni per l'edilizia. Inizialmente l'argilla veniva plasmata della forma e della grandezza desiderata e poi seccata al sole; successivamente cominciarono a cuocerla direttamente nel fuoco.

Con il passare degli anni, anzi, dei millenni, l'uso dell'argilla prese sempre più piede in ambito salutistico; anche se questa pratica fu spesso avvertata dalla scienza ufficiale. Tuttavia, Plinio il Vecchio lo considerava un rimedio talmente importante da dedicargli un intero capitolo in *Naturalis historia*. A sua detta, vicino a Napoli c'era un tipo di argilla eccellente che diveniva un ottimo alimento curativo utile in caso di infezioni, anche mortali: bastava prima lavarla, essicarla e infine polverizzarla per essere miscelata con la farina.

Intorno al 1800 il famoso abate Kneipp sosteneva che uno dei rimedi più efficaci contro le infezioni era proprio l'argilla. Con essa pare abbia guarito e salvato la vita a molti animali unicamente somministrando degli impiastri a base di argilla e aceto.

Egli ebbe anche l'idea di guarire i malati di cancro e lupus con questa *terra miracolosa*:

“Debbo dire che appena ho introdotto questa cura, tutto mi è stato più facile con questi malati. L’argilla toglie l’inflammazione, attira all’esterno le malattie morbose e putride, le assorbe e purifica gli ascessi e le ulcerazioni”.

Altro estimatore dell’argilla fu un certo Adolf Just (8 agosto 1859 – 20 gennaio 1936), tedesco. Nasce come libraio e diviene guaritore – in primis di se stesso in quanto sofferente di nevrasenia – utilizzando una varietà di argilla (la Luvos) come rimedio terapeutico, prendendo spunto dall’esperienza del professor Julies Stumpf dell’Università di Berlino. Questi in seguito l’adoperò con sapienza e con buoni successi nello sconfiggere il colera in molti paesi asiatici.

Con il passare del tempo Just diffuse ampiamente questo tipo di *cura alternativa* a tal punto che la varietà da lui adoperata, la Luvos, oggi viene ancora chiamata “La terra di Just”.

Durante la Prima Guerra Mondiale tra i reggimenti francesi, tedeschi e austriaci l’argilla era utilizzata per evitare gli attacchi di dissenteria d’origine batterica; ma anche contro il tifo, il colera e infine per curare i cavalli. Alcuni ne preparavano un miscuglio con la senape.

Il pastore Felke, un medico del 1800, esperto in iridologia e naturopatia che divenne famoso proprio per i suoi bagni d’argilla, asseriva: «Si guarisce il corpo con maggiore facilità servendosi dell’elemento da cui è stato tratto».

Nonostante se ne parli poco, i casi di malattia guariti con la sola argilla sono davvero molti. Uno dei più eclatanti è certamente quello del pastore M. J. Mayer che, nel suo *Cammino verso la felicità*, scrisse: “Con dell’argilla chiara bollita ho guarito una donna che, da due anni, soffriva atrocemente di un cancro al petto, dichiarato incurabile. Durante otto giorni (notte e giorno) ella ha coscienziosamente applicato questa argilla e, ciò che è notevole, benché il cancro fosse interno e il petto non presentava alcuna piaga, ogni volta che si toglieva l’argilla, una grande quantità di pus vi aderiva. Dopo otto giorni, la donna fu completamente purificata e guarita, senza l’intervento del bisturi”.

Pare che l’argilla riesca a eliminare sostanze tossiche come veleni e gas presenti all’interno del nostro organismo. Per dimostrarne l’assunto

alcuni ricercatori hanno somministrato della stricnina in dosi letali a un gruppo di topi i quali sono morti dopo brevissimo tempo; i topi cui era stata somministrata la stessa dose di stricnina insieme a una dose di argilla, al contrario, non hanno mostrato effetti negativi e sono sopravvissuti.

Insomma, come spesso accade, le cose più semplici sono anche le più efficaci. In più, molte di queste sono presenti in natura e sono gratuite e alla portata di tutti.

“In Cina si usa ancora far bollire delle tegole di fango per poi utilizzare l'acqua prodotta per combattere il mal di denti e abbassare febbri elevate.”

L'argilla nella storia

Molti popoli, ancora oggi, adoperano l'argilla per la cura di molti disturbi. Per esempio, in Nuova Guinea, in Africa e in Tripolitania le donne in dolce attesa mangiano il fango "lavorato" dalla termiti. Quest'abitudine pare che serva a favorire un corretto sviluppo del feto (Figura 2).

In Cina si usa ancora far bollire delle tegole di fango per poi utilizzare l'acqua prodotta per combattere il mal di denti e abbassare febbri elevate.

In America latina si adopera insieme al latte e serve per curare tantissimi disturbi tra cui anche convulsioni, epatiti, emorragie.

Secondo un certo Thomas F. Zimmerman (1959-1985), delle Assemblee di Dio nel mondo, nel *Vangelo di San Giovanni* si trova una citazione sull'argilla:

"Recatevi laggiù, sulle rive del fiume, dove si trova il fango scaldato dall'Angelo del Sole. Immergete i vostri piedi in quel fango affinché l'abbraccio dell'Angelo della Terra possa togliere dalle vostre ossa ogni impurità e tutte le malattie che corrodono. Allora voi vedrete come Satana e i vostri dolori saranno scacciati dall'abbraccio dell'angelo della terra. E i gonfiori delle vostre ossa si dissolveranno e le vostre membra si raddrizzeranno e voi sarete liberati da tutti i dolori".

Antiche abitudini e geofagia

Mangiare la terra? Per quanto possa sembrare bizzarro, alcuni bambini ancora oggi lo fanno. Hanno la tendenza a mettere la terra in bocca o, addirittura, ad avere un impulso irrefrenabile nell'ingerirla. Questo comportamento sembra derivare da una questione tanto pratica quanto naturale: il bambino cui mancano Sali minerali istintivamente sente il bisogno di mangiare la terra - che difatti li contiene (Figura 3).

Se da un lato qualcuno potrebbe sentirsi turbato al pensiero di mettere in bocca della terra - che spesso associamo a qualcosa di sporco, pieno di germi - è bene tuttavia sapere che solo gli esseri umani "civilizzati" non lo fanno.

Quest'abitudine, che ai nostri occhi può apparire inconcepibile, era ed è ancora oggi un'usanza alimentare in voga in alcuni paesi del mondo. Mangiare terra si dice "geofagia", dal greco *gè*, "terra" e *phageì*, "mangiare" ed è una pratica che si può ritrovare in molte popolazioni indigene come quelle della Nuova Guinea, dell'Isola di Giava e della Nuova Caledonia.

In Africa centrale, ancora oggi molti bambini si cibano di terra per sopprimere alle carenze nutritive. Mentre nella zona meridionale la consumano anche le donne per essere più belle. Quando restano incinte, come accennato, la consumano per consentire al feto di svilupparsi in salute.

Dal 1799 al 1804 Alexander von Humboldt - un naturalista, esploratore e botanico tedesco - osservò a lungo il fenomeno della geofagia nella popolazione Ottomac in Venezuela. Lo stesso Von Humboldt notò che, curiosamente, tale popolazione non assumeva terra qualunque ma esclusivamente quella che era più liscia e untuosa. Altre popolazioni che assumevano tanti tipi di terra, senza selezionarla, soffrivano di problemi di salute; quella di Ottomac sembrava godere di ottima condizione fisica. Quindi, è possibile dedurre che non faccia bene qualsiasi tipo di terra, ma esclusivamente alcuni tipi di argille. Secondo Adolf Just le malattie derivavano da una carenza di energia vitale. L'assunzione di "terra" appropriatamente selezionata donava nuovamente energia e ripuliva il corpo. Sempre secondo lui - e secondo la Geoterapia, la terapia che utilizza la

terra per curare – le migliori *terre curative* sono l'argilla, il gesso e la terra che smuovono e portano in superficie le talpe. Se l'abitudine è siffatto diffusa ancora oggi, probabilmente significa solo una cosa: che gli esseri umani "moderni" hanno totalmente perso il loro istinto; a tal punto da ammalarsi quando vi sono certe carenze anziché comprenderle a livello, appunto, istintivo e agire di conseguenza per migliorare il proprio stato di salute. Natura docet.

Anche gli animali quando presentano carenze di minerali sono soliti cibarsi di terra, oppure pietruzze o calce come, per esempio, le galline che in questo modo si assicurano i minerali necessari al proprio organismo e alla produzione del guscio delle uova. In genere, tuttavia, gli altri animali prediligono l'argilla.

