



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