

DISTINTAS RECOPIILACIONES SOBRE USOS Y BENEFICIOS DEL BARRO APLICADO A DISTINTOS PROBLEMAS DE SALUD



Por su interés como una terapia alternativa ya probada con éxito dentro del núcleo familiar y de amigos, años atrás, por el recopilador de estos datos, se añaden al contenido de las demás alternativas curativas contenidas en este sitio web, algunas informaciones sobre el tema del barro o arcilla o fango o lodo, hechas por terceros, consideradas de utilidad. *Queda a criterio de los lectores usar estos métodos o no, según sus circunstancias personales.*

Paul the Priest of the Wissahikon

Se comienza con un informe médico revelador de las buenas cualidades curativas del barro o fango o lodo.

EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL BARRO.

**Traducción de
Paul The Priest of the Wissahikon
Enero de 2024**



**Chadzopulu A. 1*-Adraniotis J.1-Teodosopoulou E.2
1 Hospital General de Kavala, Grecia
2 Universidad de Atenas, Facultad de Enfermería, Grecia**



Los baños de barro son conocidos y utilizados desde hace miles de años, pero su mecanismo no está completamente comprendido.

La fangoterapia ha tenido éxito utilizada en el tratamiento de enfermedades neurológicas, reumatológicas (osteoartritis) y trastornos cardiovasculares, afecciones ginecológicas (inflamatorias y trastornos del ciclo menstrual) y patología de la piel (eczema, acné, psoriasis, dermatitis).

Nosotros presentamos datos recientes sobre el mecanismo de los baños de barro y su aplicación clínica.

Palabras clave: barro, propiedades terapéuticas, solicitud clínica.

***Autor correspondiente:**

**Hospital General de Kavala
Agios Silas 65-500 Kavala
Grecia**

Correo electrónico: antygonah@interia.pl (Chadzopulu Antigoni)

Recibido: 5.10.2011

Aceptado: 30.10.2011

Avances en Ciencias de la Salud

vol. 1(2) · 2011 · págs. 132-136.

© Universidad Médica de Bialystok, Polonia

Beneficios de la Terapia con Barro

Los baños de barro son conocidos y utilizados desde hace miles de años, pero su mecanismo no está completamente comprendido.

Estos tratamientos son agradables y son una experiencia relajante.

Los baños de barro también se utilizan en el tratamiento del reumatismo y diversas afecciones de la piel.

El uso de los baños de barro naturales que se producen para estas dolencias se conocen como fangoterapia, dentro del espectro de la balneoterapia [1].

En mayo de 1996, el Instituto Nacional Griego de Sanidad declaró que los baños de barro de Krinides son medicinales, colocándolos en la categoría de manantiales minerales de importancia local (Tab.1; Fig 1, 2) [2].

Barro, según el método generalmente aceptado.

Por definición, es una mezcla de compuestos orgánicos e inorgánicos de materia con agua, que ha sufrido cambios geológicos y procesos biológicos bajo la influencia de diversos factores fisicoquímicos.

El barro ha sido utilizado empíricamente en enfermedades musculoesqueléticas e inflamatorias de las articulaciones [3-5].

Aplicación de Compresas de Barro

Solo o en combinación con balneoterapia se ha descubierto que es eficaz en el dolor de los procesos artríticos.

Se ha demostrado que induce actividad antiinflamatoria e influye en el sistema antioxidante en pacientes con osteoartritis [5,6].

Intercambio de Antisépticos y Sustancias.

La capacidad se atribuye (principalmente) a los compuestos inorgánicos que componen el barro. [2].

El barro se puede aplicar local o totalmente.

Efectos de la Aplicación del Barro

Incluyen:

.-Aumento de la conductancia eléctrica de la membrana,

.-Fenómenos de absorción,

.-Hiperemia,

.-Glándulas hidropoyéticas,

.-Activación de enzimas y hormonas.

(Tab.1). **Los Estudios Científicos revelaron que la Terapia del Baño:**

.-Aumenta la temperatura de la piel,

.-Afecta los sistemas cardiovasculares,

.-El equilibrio agua-electrolitos,

.-La neurotransmisión (sistema nervioso central),

.-La conductibilidad neural,

.-El sistema inmunológico,

.-La activación de enzimas y

.-El metabolismo [2,4,5].

Química del Barro

Los componentes naturales orgánicos con actividad biológica se utilizan ampliamente en el tratamiento de muchas enfermedades y son de gran interés tanto como productos naturales como precursores de compuestos sintéticos.[7].

Sal'nikova y al. [8] estudió los efectos de la terapia del barro del lago salino Tinaki-1 (Rusia).

En el barro terapéutico de este lago, él realizó la descomposición de la materia orgánica por bacterias, (250 millones/g).

El contenido del alto carbono en la biomasa microbiana (0,06 mg/g) fue la característica del barro terapéutico, que puede ser interpretado como un horizonte orgánico del perfil del estudio del suelo.

La proporción de carbono de la biomasa microbiana en el carbono de la materia orgánica del barro varió del 0,5 al 1,4%.

Semaghiul y Dobrinas [9] investigaron el valor terapéutico del agua y el barro del Lago Salado (Lacu Sarat) en Rumania.

Ellos analizaron el contenido total de Fe (hierro), Cu (cobre) y Cr (cromo) en el lodo (barro) sapropélico.

Los resultados prueban la existencia de intercambios iónicos entre el barro terapéutico y el organismo del ser humano a nivel epitelial.

Ognean y al. [10] estudió la correlación entre las tres actividades enzimáticas del barro y el efecto terapéutico en varias estaciones del año, estimando la fosfatasa, deshidrogenasa y actividades de catalasa, en el lodo de los Ocho lagos.

Las muestras se recolectaron en febrero y junio.

Los resultados experimentales mostraron una variación estacional en las actividades de deshidrogenasa y catalasa (mayor actividad en verano) y fosfatasa (mayor actividad en invierno).

El barro que contiene ingredientes orgánicos y minerales, se ha utilizado en el tratamiento de varias enfermedades degenerativas [11].

Ha sido aceptado que los efectos beneficiosos del barro no están sólo relacionados con sus efectos térmicos locales, sino también con sus componentes químicos.

A diferencia de los componentes hidrófilos, los componentes lipófilos del extracto del barro, no han sido descritos con precisión hasta el momento.

Tres diferentes especies del barro (por ejemplo, krenogen, tono y barro) se analizaron mediante cromatografía de gases-espectrometría de masas, y el análisis químico del barro no sólo revela compuestos orgánicos hidrofílicos y sustancias como los ácidos húmico, fúlmico y útrico, sino también sustancias orgánicas compuestas de grasas y ácidos.

Terapias Clínicas del Barro

A pesar de la falta de un metanálisis para evaluar el uso de la terapia del barro en la osteoartritis (OA de la rodilla), existen varios estudios en la Literatura, que informa de resultados favorables después del uso de la terapia del barro.

Odabasi y al. [12] estudió la eficacia del tratamiento con compresas de barro en pacientes con OA de rodilla y contribución de factores químicos.

Los pacientes eran asignados aleatoriamente al (estudio) con la compresa de barro aplicado directamente, o con una bolsa de barro cubierta nailon (grupo de control).

Los pacientes fueron evaluados antes y después (final de la 15ª aplicación) de la intervención y de un seguimiento durante 24 semanas en intervalos de 4 semanas.

El tratamiento de barro con compresa mejoró significativamente el dolor y el estado funcional de los pacientes con OA de rodilla.

Gungen y al. [13] evaluó la eficacia del tratamiento con compresas de barro en la OA de rodilla y para determinar si la compresa de barro afecta los niveles séricos de YKL-40 (proteína 1 similar a quitinasa-3) y proteína C reactiva de alta sensibilidad (hsCRP), que son señalados como marcadores biológicos del daño o inflamación, en pacientes con OA en la articulación.

Los tratamientos se aplicaron durante seis días a la semana, durante dos semanas, con un total de 12 sesiones.

La intensidad del dolor y la rigidez de las articulaciones disminuyeron en ambos grupos totalmente, con resultados similares tanto con inyecciones de ácido hialurónico como con terapia de compresas de barro, en ese corto plazo de tiempo, arrojando resultados similares, en términos de mejora funcional y alivio del dolor.



En un estudio similar, Fraioli y al. [15] evaluó la eficacia de la terapia de baños de barro con agua mineral del manantial Sillene en Italia, Chianciano Spa en pacientes con OA de rodilla.



Compararon: el examen físico de la rodilla mediante Evaluación conjunta con escala visual analógica (EVA) de dolor e índice funcional de Lequesne-Algo.

El grupo A se sometió a tres ciclos completos de terapia de baños de barro durante un año, el grupo B no.

También se realizó un estudio longitudinal observacional realizado en los pacientes del grupo A, antes y después de completar el protocolo de tratamiento.

El porcentaje de pacientes sin síntomas o con síntomas leves fue mayor en el grupo A que en el grupo B; en el valor medio de VAS y el Lequesne general la puntuación media del índice reportada en el grupo A fue significativamente menor que el reportado en el grupo B.

Los pacientes no informaron efectos adversos.

La terapia de baños de barro en Chianciano Spa, mejoró significativamente las condiciones clínicas de pacientes con OA de rodilla.

Forestier y al. [16] determinó si la Terapia de spa, además del tratamiento médico con ejercicios en casa y habituales, proporcionan algún beneficio sobre los ejercicios y tratamiento habituales, en el manejo de la OA de rodilla.

Se utilizó Gran aleatorización multicéntrica en ensayo clínico prospectivo de pacientes (n=195) con OA de rodilla que asiste a balnearios franceses como pacientes ambulatorios.

Todos los pacientes continuaron con los tratamientos habituales. y realizaron ejercicios diarios estandarizados en casa.

El grupo de terapia de spa también recibió 18 días de spa.

Terapia (sesiones de masajes, duchas, barro y piscina).

Para pacientes con OA de rodilla, el período fue de 3 semanas.

El curso de terapia de spa junto con ejercicios en casa y los tratamientos farmacológicos habituales ofrecieron un beneficio después de seis meses en comparación con los ejercicios y el tratamiento habitual solo.

El lodo (barro) marino se ha utilizado popularmente como Base eficaz en preparados cosméticos.

Kim y tal [17]. Aislaron Sustancias húmicas como principales compuestos orgánicos, sustancias del lodo marino de una llanura mareal en Corea.

Entre las tres sustancias húmicas aisladas, las húmicas

El ácido húmico mostró la mayor propiedad de retención de agua, (aproximadamente 50% de aumento de consumo de masa del agua).

Ellos examinaron la propiedad antiinflamatoria del lodo marino sobre queratinocitos humanos (células HaCaT) irradiados con UVB midiendo niveles PGE2 producidos por los queratinocitos en presencia de ya sea el total de agua o los extractos de metanol del lodo o barro.

Descubrieron que los minerales en el barro inhibieron la producción de PGE2, que es comparable al efecto inhibidor de la indometacina 1 microM.

Los investigadores sugirieron el uso potencial de Las sustancias orgánicas e inorgánicas del lodo o barro del mar en varios productos para la piel como sustancias biológicamente seguras, con fines protectores (14,15).

La aplicación de naftalán y barros terapéuticos, demostraron que los lodos o barros reducen la actividad de lps procesos inflamatorios, mejoraron la permeabilidad de las vías respiratorias y el estado de la mucosa bronquial. [18].

Cozzi y al. [19] en un estudio aleatorizado evaluaron los efectos y la tolerabilidad de las compresas de barro y baños termales en un grupo de pacientes afectados con espondilitis y enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.

Veinticuatro pacientes, tratados con mesalazina o sulfasalazina, fueron aleatorizados y evaluado por un investigador independiente del personal del spa: 12 fueron sometidos a un ciclo de tratamiento de baños de barro ((12 compresas de barro y 12 baños termales sobre un período de dos semanas), y 12 fueron inscritos como control S. Índice de actividad de la enfermedad de espondilitis e intensidad del dolor lumbar antes, al final de un ciclo de tratamiento con baños de barro, y después de los 12 y 24.

Se evaluaron semanas. Una reducción significativa de los índices de evaluación clínica de la espondilitis fueron observados al final del ciclo del tratamiento del baño de barro. Ningún paciente refirió ningún síntoma de exacerbación intestinal. Los investigadores concluyeron que el tratamiento del baño de barro en pacientes con espondilitis asociada con la enfermedad inflamatoria intestinal, está bien tolerado y puede mejorar los síntomas espinales y funcionar durante varios meses.

Suárez y al. [7] determinaron la composición del contenido orgánico del peloide de los Baños de San Diego (Cuba). Se identificaron más de 50 compuestos.

Entre ellos se encontraban alcanos, 4 ácido fenilvalérico, 5 ácido isopentil picolínico, ácido 3 hidroxiláurico, (5 α ,3 β) 3-hidroxi-11-androstanona, 5 α -2-en-11 androstenona, escualeno, terpinol (α terpineol), derivados del mentol, palmítico, oleico y eicosanoico ácidos y fitano isoprenoide.

Estos compuestos han mostrado actividad biológica en su forma aislada como antioxidantes, analgésicos, antiinflamatorios, estimulantes inmunológicos, antineoplásicos, desintoxicantes, y reguladores de membrana y hormonas.

Los minerales del Mar Muerto (DS) se han utilizado en una amplia gama de condiciones dermatológicas, especialmente psoriasis, dermatitis atópica, vitiligo y eccema y varios artículos [20].

Ma'or y al. [21] realizó un detallado análisis microbiano y químico del lodo o barro del DS.

Se ha encontrado un número reducido de microorganismos formadores de colonias. Los recuentos más altos (hasta hasta 20.000 colonias por gramo, en su mayoría compuestas por bacterias formadoras de endosporas) se cultivaron en agar en sangre de ovejas.

Microorganismos de prueba (Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Propionibacterium acnes, Candida albicans) perdieron rápidamente su viabilidad cuando se añadieron al barro. Las zonas de inhibición del crecimiento fueron observadas alrededor de discos de lodo DS colocados sobre placas de agar, placas inoculadas con

Candida o con Propionibacterium, pero no con Staphylococcus o Escherichia.

Los autores afirmaron que las propiedades antibacterianas del lodo DS probablemente se deben a sustancias químicas y/o fenómenos físicos.

CONCLUSIONES

La fangoterapia o terapia del barro se puede utilizar con éxito en el tratamiento de trastornos musculoesqueléticos, afecciones ginecológicas (inflamatorias y trastornos del ciclo menstrual), así como neurológicos, patología cardiovascular y cutánea (eczema, acné, y soriasis).

REFERENCIAS

Todas las llamadas encontradas en el texto traducido dentro este símbolo [], son referencias a los autores y ensayos que se relacionan a continuación, mantenidas en el idioma original inglés del texto traducido, que son las siguientes:

1. <http://talkspas.com/tag/natural-mud-bath/2011> [cited 10 march 2011].

2. <http://www.mudbaths.gr/en/index.html/> 2011 [cited 10 march 2011].

3. Franke A, Reiner L, Pratzel HG, Franke T, Resch KL. Long-term efficacy of radon spa therapy in rheumatoid arthritis a randomized, sham controlled study and follow-up. Rheumatology. 2000 Aug; 39(8) 3832-41.

4. Gutenbrunner Ch, Tamas Bender T, Cantista P, Karagülle Z. A proposal for a worldwide definition of health resort medicine, balneology, medical hydrology and climatology. Int J Biometeorol. 2010 Sep; 54, (5): 495-507.

5. Bellometti S, Giannini S, Sartori L, Crepaldi G. Cytokine levels in osteoarthritis patients undergoing mud bath therapy. *Int J Clin Pharmacol Res.* 1997;17:149e53.

6. Evcik D, Kavuncu V, Yeter A, Yigit I. The efficacy of balneotherapy and mud-pack therapy in patients with knee osteoarthritis. *Joint Bone Spine.* 2007 Jan;74(1):60-5.

7. Suárez M, González P, Domínguez R, Bravo A, Melián C, Pérez M, Herrera I, Blanco D, Hernández R, Fagundo JR. Identification of organic compounds in San Diego de los Baños Peloid (Pinar del Río, Cuba). *J Altern Complement Med.* 2011Feb;17(2):155-65.

8. Sal'nikova NA, Polyanskaya LM, Tyugai Z, Sal'nikov AL, Egorov ME. Microbial complexes of therapeutic mud from Lake Tinaki-1, *Eurasian Soil Science.* 2008, 41(12): 1302-5.

9. Semaghiul B, Dobrinas S. Analytical characterization of the sapropelic mud from Salt Lake. *Environ Engin Manag J.* 2005, Jun; 4(2): 219-22.

10. Ognean CF, Ognean M. Testing of Some Enzymatic Levels in Ocna Sibiului Lakes Therapeutic Mud, *Acta Universitatis Cibiniensis Seria F Chemia.* 2006; 1:21-8.

11. Odabasi E., Gul H., Macit E, Turan M., Yildiz O. Lipophilic components of different therapeutic mud species. *J Altern Complement Med.* 2007 Dec, 13(10): 1115-8.

12. Odabasi E, Turan M, Erdem H, Tekbas F. Does mud pack treatment have any chemical effect? A randomized controlled clinical study. *J Altern Complement Med.* 2008 Jun;14(5):559-65.

13. Güngen G, Ardic F, Fundikoğlu G, Rota S. The effect of mud pack therapy on serum YKL-40 and hsCRP levels in patients with knee osteoarthritis. *Rheumatol Int.* 2011 Jan; [Epub ahead of print].

14. Bostan B, Sen U, Güneş T, Sahin SA, Sen C, Erdem M, Erkorkmaz U. Comparison of intraarticular hyaluronic acid

injections and mudpack therapy in the treatment of knee osteoarthritis. Acta Orthop Traumatol Turc. 2010;44(1): 42-7.

15. Fraioli A, Serio A, Mennuni G, Ceccarelli F, Petraccia L, Campanella J, Fontana M, Nocchi S, Tanzi G, Grassi M, Valesini G. Efficacy of mud-bath therapy with mineral water from the Sillene spring at Italy's Chianciano Spa for osteoarthritis of the knee: a clinical statistical study. Clin Ter. 2009;160(6): e63-74.

16. Forestier R, Desfour H, Tessier JM, Françon A, Foote AM, Genty C, Rolland C, Roques CF, Bosson JL. Spa therapy in the treatment of knee osteoarthritis: a large randomized multicentre trial. Ann Rheum Dis. 2010 Apr;69(4): 660-5.

17. Kim JH, Lee J, Lee HB, Shin JH, Kim EK. Water-retentive and anti-inflammatory properties of organic and inorganic substances from Korean sea mud. Nat Prod Commun. 2010 Mar; 5(3); 395-8.

18. Sukenik S, Flusser D., Codish S, Abu-Shakra M. The Dead Sea-a unique resort for patients suffering from joint diseases, Harefuah. 2010 Mar; 149(3); 175-9.

19. Cozzi F, Podswiadek M, Cardinale G, Oliviero F, Dani L, Sfriso P, Punzi L. Mudbath treatment in spondylitis associated with inflammatory bowel disease - a pilot randomised clinical trial. Joint Bone Spine. 2007 Oct;74(5): 436-9.

20. Riyaz N, Arakkal FR. Spa therapy in dermatology. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2011 Mar-Apr;77(2): 128-34.

21. Ma'or Z, Henis Y, Alon Y, Orlov E, Sørensen KB, Oren A. Antimicrobial properties of Dead Sea black mineral mud. Int J Dermatol. 2006 May;45(5): 504-11.



A continuación sigue un trabajo de divulgación hecha por un bloguero, del modo operativo o Terapia para aplicar el barro o fango o lodo en indistintas situaciones y dolencias.

1ª fuente: Blog de *Malik Shakir*



Soy un blogger de estilo de vida al que le encanta bloguear sobre fitness, comida, tecnología, negocios, reseñas y entretenimiento, etc.

Un tipo duro y apasionado y un ardiente Conocedor Gourmet.



9 Increíbles Beneficios de la Terapia de Barro

Tipos, y Modo de hacerlo usted mismo

Las terapias que no incluyen ningún medicamento oral son terapias alternativas.

Pueden incluir yoga, masajes, tratamiento quiropráctico, acupuntura, acupresión, terapia de hojas de plátano, por nombrar algunos, en esta categoría.

¡La terapia de Barro es una de ellas!

¿Alguna vez has pensado que incluso puedes usar barro para terapia?

Ya sea que pienses que es extraño o no, una de las terapias alternativas es la terapia de barro.

Tiene numerosos beneficios que ni siquiera se te ocurren.

La terapia de lodo o el baño de lodo es una ciencia de la naturopatía.

Ahora debe preguntarse cómo usar el barro o lodo para obtener los beneficios. No te preocupes, aquí están las pautas para usar el barro.

Tabla de contenido

- [5 Maneras en que Puedes Hacer Terapia de Barro](#)
- [Tipos de barro utilizados en esta Terapia](#)
- [9 Beneficios Únicos de la Terapia de Barro](#)
- [Veredicto](#)

5 Maneras en que Puedes Hacer Terapia de Barro o Mud (Fango)



El barro purificado se puede utilizar para bañarse, dormir, caminar descalzo en el masaje de barro, etc.

Puedes usar el barro de cinco maneras:

- 1. Máscara de Barro:** El barro previamente limpiado debe mantenerse en el paño de muselina delgada para convertirlo en un ladrillo plano delgado. Aplique lo mismo al cuerpo que un paquete o compresa de barro. Puedes hacerlo durante 20-30 minutos. Puede usar el paquete de barro o compresa en partes del cuerpo como el abdomen, la frente, los ojos, la región de la espalda y la columna vertebral, los pies e incluso la región anal.
- 2. Masaje de Barro.** Este método es sencillo ya que puedes hacer el masaje habitual con barro. Las toxinas se eliminan de los poros del cuerpo con la ayuda de él.
- 3. Siesta de Barro.** Si sufres de estrés, ansiedad e insomnio, dormir en el barro puede ayudar a recuperarte. Te dará estabilidad mental. Suena como ser un cerdo, pero ¿a quién le importa cuando se trata de la curación de la salud mental?
- 4. Baño de Barro.** Puede frotar su piel con la ayuda de Mud (barro) para deshacerse de las células secas de la piel y los problemas relacionados. También mejora la circulación sanguínea y ayuda a la regeneración celular. Debes aplicar el tipo especial de barro rico en sales y minerales naturales en todo el cuerpo, excepto en la cabeza.
- 5. Enfermedades de la piel como la psoriasis,** urticaria, leucoderma se puede curar usando esto. Muestra un efecto sorprendente sobre la varicela y la viruela.

El barro se prepara empapándolo en agua para un baño de barro. Luego se aplica a todo el cuerpo, ya sea en posición sentada o acostada.

Debes conservarlo durante 45 a 60 minutos, lo que incluye la exposición intermitente al sol. Después, lávalo con agua fría o tibia.

5. Paseo del Barro. Caminar descalzo en el barro suena divertido para algunas personas, y otras personas pueden encontrarlo asqueroso. Pero la gente está haciendo esto durante años, y sorprendentemente, es perfecto para el buen funcionamiento de los riñones. También es bueno para los ojos.

Tipos de Barros Utilizados en esta Terapia



El barro se encuentra en diferentes regiones y diferentes formas. Puedes usar las siguientes arcillas para la formación de paquetes de barro:

Lodo negro: El barro negro es rico en minerales y tiene una textura grasienta. Mientras recolectas este barro, asegúrate de que esté libre de contaminación.

Barro del Mar Muerto: Este lodo tiene más de 20 tipos de sales y minerales, incluyendo Magnesio, Calcio, Bromuro de Potasio, Silicatos, Alquitrán Natural y

elementos orgánicos. Todos estos son beneficiosos para fines curativos.

Barro de Moor: El barro moro se produce durante miles de años a partir de los residuos orgánicos de flores y hierbas, etc. Está lleno de ácidos fúlvicos, vitaminas, aminoácidos, hormonas vegetales, ácidos húmicos en una forma que el cuerpo humano podría absorber fácilmente.

El barro tiene propiedades impresionantes que ayudan a desintoxicar, sanar, embellecer y nutrir el cuerpo humano. Tiene efectos antiinflamatorios y antienvjecimiento. También es útil en condiciones como la artritis y la recuperación de lesiones en los deportes.

9 Beneficios Únicos de la Terapia de Barro



Como se mencionó anteriormente, el barro tiene numerosas ventajas para la salud sin ningún efecto secundario.

Algunos beneficios generales se discuten a continuación. Eche un vistazo y vea si puede usar el paquete de barro para cualquiera de sus dificultades.

1. **Acné y Granos.** Puedes usar el tipo de barro como "fullerlats earth" (barro lateral más completo) para eliminar naturalmente el acné y las espinillas. Varias alergias y dermatitis se pueden tratar con barro. Se dice que Cleopatra, la reina egipcia, usó barro para su rostro y para mimar su piel. Si la gran reina pudo hacerlo, ¿por qué no tú?

2. **Ayuda Digestiva.** ¿Te enfrentas a algunos problemas de indigestión?

3. En caso afirmativo, un paquete de barro te ayudará a mejorar la digestión.

4. Todo lo que necesitas hacer es aplicar la compresa de barro en la parte inferior del abdomen, disminuyendo el calor intestinal. Si tiene un problema de gases o dolor de estómago, coloca la compresa de barro en tu vientre.

5. **Estreñimiento.** Mudpack (*Mascarilla de barro*) también trata los movimientos intestinales anormales.

6. **Diarrea y Vómitos.** En el caso de movimientos sueltos, la terapia de barro puede ayudar de manera bastante efectiva. Debes sorprenderte al saber esto, pero es cierto. En caso de vómitos, aplique la compresa de barro en el pecho.

El tamaño de una compresa (mascarilla) de barro utilizado para el abdomen suele ser de 10 en X 6 en X 1 en adultos. Debes aplicarlo durante casi 20-30 minutos. Si aplicas esta compresa de barro durante el clima frío, cubre tu cuerpo y la mascarilla de barro con una manta porque puede causar frío.

5. **Enfermedades de los Ojos.** Mud (*barro, fango*) es útil para la relajación del músculo ocular. Se dice que también ayuda en la mejora de la visión. Las enfermedades oculares como la orzuela y la conjuntivitis se pueden curar con la misma. Todo esto es posible debido a la propiedad de eliminación de toxinas del lodo.

La capa de barro de media pulgada de espesor se usa para los ojos. Debe tener un tamaño para cubrir tus ojos por completo. Coloque este paquete de barro en sus ojos durante 30 minutos. Es muy útil para aquellos que se sientan frente a la computadora durante muchas horas. Reduce la irritación, picazón o afecciones alérgicas relacionadas con los ojos.

6. Cura del Eccema. La aplicación de barro puede reducir la piel Enfermedades como el eccema debido a sus propiedades antitóxicas y de enfriamiento. Frotar la piel con barro en lugar de jabón puede ser útil en esta situación. También ayudará a eliminar cicatrices, manchas y manchas. El lodo muestra un efecto antienvjecimiento porque mejora la circulación sanguínea en el área facial y ayuda a que los tejidos de la piel se regeneren.

Puede usar barro fino y agua fría para hacer un paquete de barro para la cara. Aplique esto en su cara y déjelo durante 30 minutos. Luego lávate la cara con agua fría. Esto también ayudará a aclarar la tez y las ojeras.

7. Dolor de cabeza. En este horario agitado, la gente a menudo se enfrenta mucho estrés y ansiedad, que conduce a dolores de cabeza. Mudpack también es útil en esto. Pon el paquete de barro en tu frente y te sentirás mejor.

8. Fiebre. Debido a su propiedad de enfriamiento, puede aplicar paquetes de barro en el abdomen y la frente para deshacerse de la fiebre. (al menos hasta cierto punto)

9. Alivio del estrés. Debido al efecto refrescante y calmante del barro, le ayuda a aliviar el estrés, el nerviosismo y la ansiedad.

De los cinco elementos constituyentes de este universo, la Tierra/suelo/barro juega un papel esencial en nuestro bienestar. El tratamiento del barro muestra muchos efectos positivos en la salud humana como la eliminación de toxinas, calmante y refrescante.

Veredicto

La terapia de barro es un tratamiento simple pero efectivo. Recuerda siempre usar barro limpio y purificado para obtener mejores resultados.

No debe haber contaminación de piezas de piedra o estiércol químico, etc., en el barro.

A pesar de la propiedades terapéuticas del barro, que son muy útiles para mantener una buena salud y una piel brillante, en las aplicaciones de 'mascarillas' el uso excesivo puede conducir a un secado excesivo de la piel.

Por lo tanto, es esencial mantener el paquete o compresa humedecida para evitar una sequedad y estiramiento excesivos. Además, debes elegir cuidadosamente el barro para obtener los resultados deseados, y debes garantizar su calidad para evitar complicaciones.

Si Te gusta esta publicación compártela con tus amigos y familiares.



Finalmente se incluye otro aporte para el uso de la Terapia del Barro, fango o lodo, cuya fuente se encuentra en

© *Thinkstock*

TERAPIA DEL BARRO

BENEFICIOS DE LOS BAÑOS DE BARRO

Elementos tan simples como la tierra y el agua nos pueden brindar beneficios tanto para la salud como para la belleza. Las envolturas de barro tienen cualidades purificantes y remineralizantes, regulan la temperatura corporal y estimulan la circulación, entre otras virtudes.

- [El Barro como elemento curativo](#)
- [¿Para qué está indicado el uso del barro?](#)
- [Contraindicaciones del uso del barro](#)
- [El barro como cuidado estético](#)
- [Tipos de barro](#)
- [Cómo se aplica: técnica](#)
- [Barro potenciado](#)

El Barro como Elemento Curativo

Le llamemos fango, barro o arcilla, lo primero que hay que decir de él es que aporta gran cantidad de minerales necesarios para el organismo, como el hierro, el calcio, el potasio o el azufre.

Entre sus componentes se encuentran también el magnesio, que ataca los radicales libres otorgando mayor firmeza y elasticidad; el silicio, el cobre y el zinc, que son los encargados de la producción de colágeno y elastina; el cobalto, que barre las células muertas; el azufre, que mantiene la pigmentación de la piel; el selenio, antioxidante, que previene la degeneración celular y activa la circulación, y muchos más.

Todos estos elementos retardan el proceso de envejecimiento de las células, facilitando su regeneración, revitalizándolas, fortaleciendo la tersura de la piel y

ayudando a equilibrar su pH. Por lo tanto es un buen renovador y cicatrizante.

El fango además de ser exfoliante y permitir posteriormente una mayor entrada de oxígeno, tiene la propiedad de absorber tanto el exceso de calor como de toxinas, así resulta ser desinflamante y descongestionante, calmante, refrescante, y purificador.

Los tejidos liberados recuperan una circulación sanguínea más fluida. También es desinfectante y bactericida.

¿Para qué está Indicada la Fangoterapia?

Las aplicaciones locales de barro se recomiendan en los siguientes casos:

- Patologías del sistema locomotor: inflamaciones de las articulaciones, secuelas de traumatismos óseos y articulares, contusiones, luxaciones, lumbagos, dolores musculares en general, prevención del reumatismo y la artritis, gota, ácido úrico.
- Para el sistema digestivo: aplicado sobre el abdomen ayuda en los problemas de indigestión, reduce la temperatura visceral y ayuda en la peristalsis intestinal.
- Asimismo puede rebajar la inflamación de algunos órganos internos como el hígado, el útero o los ovarios.
- Para el sistema nervioso: aparte de algunas neuralgias, muchas personas han mejorado también los estados de insomnio, angustia y ansiedad al utilizar la fangoterapia como tratamiento de relajación.
- Para cicatrizar heridas, picaduras, quemaduras, abscesos y supuraciones, llagas, úlceras, incluso algunos tumores benignos.
- Como complemento en los programas de pérdida de peso, ya que atrae los líquidos a la superficie, mejora el funcionamiento de los órganos de eliminación y mitiga la celulitis.

Pero no hace falta sufrir de ninguna dolencia para darse unas envolturas o baños de fango, ya que es revitalizante y vigorizante de por sí.

Contraindicaciones de la Fangoterapia

La aplicación de barro requiere cierta integridad de las funciones cardiovascular y renal, de lo contrario debe hacerse de forma parcial, con el fin de someter al cuerpo a un impacto más limitado.

Cuando la aplicación del barro en la superficie corporal es mayor del 50%, se pueden manifestar cambios en la frecuencia cardíaca y respiratoria por la estimulación provocada. Está pues desaconsejada para los enfermos del corazón o de la circulación arterial y en casos de insuficiencias respiratorias, enfisemas o tuberculosis pulmonar.

Asimismo lo está en problemas circulatorios graves, debido al calor que desprende el lodo, aunque se puede aplicar en frío con moderación sobre las varices. En ningún caso donde haya habido tromboflebitis o cualquier tipo de hemorragia, incluidas las úlceras gástricas y duodenales e incluso durante la fase menstrual.

También deben abstenerse los epilépticos, las embarazadas y las personas afectadas de tumores malignos.

El Fango o Barro como Cuidado Estético

Las mismas propiedades antes mencionadas son las que hacen de él un buen aliado para la belleza. Está recomendado para todo tipo de pieles, ya que no posee agentes agresivos, aunque es excelente para las mixtas y las grasas. Todos sus minerales aseguran un buen funcionamiento de la piel, eso significa que la salud y la belleza van a menudo de la mano.

Ya hemos mencionado que al limpiar los poros hace que la piel respire mejor, y que algunos de sus nutrientes ayudan a la elaboración del colágeno, principal ingrediente para la tersura del cutis. Junto a su capacidad de absorción de toxinas, es apto para varios problemas estéticos relacionados con la piel, pues hidrata y ayuda a hacer desaparecer las pequeñas imperfecciones, incluidos muchos tipos de manchas.

Al estimular la circulación mejora la coloración general de la piel, además de dejarla muy suave y rejuvenecida.

Cuando actúa como tensor al secarse, ayuda a mejorar el tono de la piel, habiéndola sometido a un pequeño esfuerzo a modo de estiramiento: da buenos resultados en el acné, erupciones como el sarampión o la varicela, los eczemas o algunas formas leves de psoriasis.

La apariencia de la celulitis, las estrías y la flaccidez, también en el busto, se puede ver muy mejorada con unos cuantos tratamientos seguidos.

En estos casos las aplicaciones se complementan o realizan con masajes.

Tipos de Barro

Existen diferentes tipos, pero el más común es la arcilla, que a su vez se encuentra en las variedades blanca, roja, verde y gris, cada una especializada en distintos tratamientos.

El barro es más antiséptico porque se extrae a cierta profundidad y es filtrado y secado a temperaturas que no permiten el desarrollo de la vida microscópica, además contiene ácido silícico, elemento refractario para ella.

La variedad blanca es la única que puede ingerirse disuelta en agua para problemas digestivos.

La arcilla debe mezclarse con agua mineral para su uso. Pero otros fangos y barros son extraídos y transportados con la propia humedad y se aplican

directamente, aunque por regla general se suelen usar en el mismo lugar de donde proceden.

Se pueden clasificar según su origen y composición:

- Lodo marino, muy rico en sales y algas microscópicas, resulta muy buen drenante.

- Lodos de río y pantanos: están provistos de ácidos y azufre, muy indicados para activar la circulación y para problemas articulares, también muy sedantes. En este grupo entrarían los barroes provenientes de aguas ferruginosas, muy utilizadas para fracturas y todo tipo de inflamaciones.

- Barros termales, situados cerca de zonas volcánicas. Son muy ricos en oligoelementos y restos orgánicos, los más remineralizantes y regeneradores.

- A veces se mezcla la arcilla con las aguas termales para tratamientos faciales.

Técnica de Aplicación

Hay muchas maneras de aplicar el barro:

- .-baños,
- .-envolturas,
- .-cataplasmas,
- .-compresas,
- .-masajes,... etc.

Los baños pueden tomarse en una bañera o en piscinas llenas del barro donde se puede estar sentado.

Las envolturas, más típicas de los tratamientos de spa, se realizan sobre una camilla y con el barro cubierto por plástico o mantas.

La cataplasma es la aplicación de una cantidad considerable en una zona concreta a tratar.

La compresa también, pero con la diferencia que el barro se encuentra dentro de una gasa y no directamente sobre la piel.

Dependiendo del efecto deseado, se puede recibir a temperatura ambiente o ligeramente superior a la del cuerpo, entre 30 y 50 grados. Esto último es para que abra los poros, dilate los vasos sanguíneos y se absorba más rápidamente, facilitando así su acción.

Tras la aplicación, la persona reposará entre 20 y 30 minutos hasta que empiece a secarse o esté seco del todo.

Hay que tener en cuenta que el barro es activo cuando está húmedo, así que no es conveniente dejarlo más tiempo del necesario.

Después de retirarlo es mejor continuar con el reposo, ya que se remueve todo el metabolismo.

En los tratamientos de belleza se complementa posteriormente con un masaje hidratante y drenante.

Barro Potenciado

En vez de mezclarlo con agua, el efecto del barro o arcilla se puede ver potenciado si se hace con infusiones o jugos. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- Con decocción de manzanilla, mejora su poder antiinflamatorio y suavizante
- Con infusión de lavanda, mejora la regeneración celular y seda las terminaciones nerviosas
- Con romero, especial para dolores
- Con clavo de olor para las cistitis, aplicado sobre el bajo vientre
- Con limón, un buen emplasto para las amígdalas
- Con cola de caballo, para la retención de líquidos
- Con algas, para la celulitis
- Con agua de botones de eucalipto, para la congestión pulmonar
- Con jugo de cebolla, para sabañones y callos. Y si le añadimos zumo de zanahoria, previamente puesto en el refrigerador, tenemos un buen emplaste para las varices leves.

- Con jugo de remolacha o col, limpieza a fondo de viejas toxinas.

También se puede mezclar con un poco sal marina aumentando así sus minerales, pero en este caso la proporción no debería pasar de un 10%, ya que entonces resultaría demasiado astringente.

LA ARCILLA

SABIDURÍA DE LA NATURALEZA AL ALCANCE DE TODOS

Hay constancia del empleo de la arcilla desde hace milenios, en todas las épocas y continentes, para tratar todo tipo de afecciones de la piel, heridas y problemas inflamatorios. Los hombres probablemente imitaron a los animales, los cuales buscan en el barro arcilloso el remedio a sus males.

Por sus propiedades antisépticas, los embalsamadores del antiguo Egipto ya la aplicaban para la momificación de los cuerpos.

Desde Hipócrates hasta Mahatma Ghandi han recomendado su uso dadas sus propiedades terapéuticas.

Siendo innegables sus múltiples aplicaciones y a pesar de tantos siglos de uso y estudio aún hoy no se conoce con exactitud como actúa la arcilla en todos los seres vivos.

Según los expertos, su composición química no basta para explicar sus resultados en tan distintas aplicaciones terapéuticas.

De ahí que surja la hipótesis de que la arcilla está cargada de energía de la tierra y de que en esa carga reside su capacidad de reactivar y estimular las funciones naturales del organismo.

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.

Considera a la arcilla cargada de radiactividad (energía) la cual 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 exceso la absorbe, es decir, atribuye a la arcilla un efecto regulador de la energía.

Marie-France Muller, autora de “Como cura la arcilla”, cree que 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.

Para el naturópata Michel Abehsera 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.

Las razones de la actividad biológica de las arcillas responden a numerosos mecanismos: fenómenos de adsorción, oxido-reducción, hidratación, catálisis, intercambios iónicos y liberación de electrones.

Aún siendo difícil explicar la forma de actuación de la arcilla, no hay duda de sus numerosas propiedades:

- Desintoxicante y depurativa. *Elimina toxinas y reduce la toxicidad de sustancias dañinas.*
- Revitalizante. *Remineraliza, tonifica y equilibra el organismo en general.*

A través de cataplasmas ayuda a reducir la inflamación, estimula las funciones de la piel, y es un poderoso cicatrizante y antioxidante.

Tiene efectos refrescantes y relajantes. Sin lugar a dudas es un remedio natural de lo más completo.

¿De donde se Obtiene la Arcilla o Barro?

La arcilla se encuentra en forma de yacimientos explotados casi siempre a cielo abierto.

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.

La 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 apta para su uso externo o interno.

¿Cuales son los Criterios de Calidad de la Arcilla?

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.

Las arcillas de los Laboratorios CATTIER presentan máximos niveles de calidad: 100% secada al sol, no ionizada, sin conservantes, no testados en animales, con controles bacteriológicos y de metales pesados.

¿DE QUÉ ESTÁN COMPUESTAS LAS ARCILLAS?

Las arcillas son compuestos complejos se componen principalmente de silicatos de aluminio mezclados con óxido de hierro, carbonato cálcico y magnesio.

El silicato de aluminio, cuya proporción siempre es la más elevada sea cual fuere la arcilla, favorece la regeneración tisular, beneficiando la cicatrización.

Todas las arcillas contienen los oligoelementos y minerales indispensables para todo ser vivo, los componentes son similares, pero los porcentajes varían según el origen de la arcilla.

La arcilla aporta sílice, remineralizador y regenerador, magnesio y calcio, para huesos y musculatura, sodio y potasio para el equilibrio hídrico, manganeso, como antioxidante, hierro favorece la circulación y oxigenación del organismo, selenio ralentiza el envejecimiento y zinc necesario para el sistema inmunológico.

Tipos de Arcilla

Arcilla Verde

Es la arcilla más activa y “joven”, en la que el estadio evolutivo del mineral está menos avanzado.

La mejor variedad es la montmorillonita o bentonita, que también puede ser de color pardo o gris, muy rica en magnesio, además contiene silicio, potasio, sosa, cal, fosfatos, óxidos de hierro, aluminio, manganeso, magnesio y titanio.

Posee una excepcional capacidad de absorción y pureza. Es desintoxicante, remineralizante y absorbente.

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.

Podemos encontrar las dos variedades mezcladas para aprovechar mejor sus propiedades.

En cosmética natural

Se utiliza la arcilla verde en formulaciones para cabellos y pieles mixtas y grasas.

Es útil en problemas de piel.

Como mascarillas es adecuada para pieles acneicas, para pieles fatigadas y envejecidas.

Arcilla Blanca

Por su estructura es comparable a la arcilla verde, pero más rica en aluminio y más pobre en cuanto a oligoelementos, no contiene fósforo ni cloro ni zinc.

Es una arcilla lavada por las aguas de lluvia y de arrastre, de ahí su color.

Tiene un poder absorbente más débil que la arcilla verde, debido a que contiene menos iones.

Tiene la particularidad de tener un pH ácido (pH 5 en lugar de pH 7 de la arcilla verde).

Usada como cicatrizante por su alto porcentaje de aluminio.

Es también exfoliante, nutriente y relajante.

En cosmética natural

Se usa en formulaciones para cabellos y pieles secas y sensibles, por su capacidad hidratante.

Excelente como enjuague bucal y como polvos semejantes al talco para los bebés.

Arcilla Roja

De composición similar a la arcilla verde, su coloración se debe a un mayor contenido en óxidos de hierro. Es más grasa y menos absorbente.

En cosmética natural

Se usa en cabellos y pieles mixtas o grasas, para problemas de rojeces y en casos de transpiración excesiva.

¿CÓMO PREPARAR UNA MASCARILLA DE ARCILLA O BARRO?

Material:

- 1 cuchara de madera.
- 1 recipiente de vidrio, porcelana, madera.
- 1 Gasa estéril de algodón o lino, que cubrirá la superficie a tratar. (opcional)
- La cantidad de Arcilla a granel deseada a preparar.
- Agua.

Preparación:

Se vierten unas cucharaditas de arcilla verde molida y un poco de agua en un recipiente de madera o cristal. Se mezcla hasta conseguir un compuesto cremoso.

Después se extiende sobre la cara y se deja reposar hasta que se haya secado.

Se aconseja aclarar con agua tibia. La piel aparecerá más suave, lisa y uniforme, ya que la arcilla elimina la capa superficial de células muertas de la piel y la provee de sales minerales y oligoelementos.

CONSEJOS DE BELLEZA Y BIENESTAR

Baño Estimulante

Útil después de un cansancio intenso o para preparar una competición.

Añadir al agua de baño (39° C) 250g de arcilla verde o roja. Tomar un baño de 20 minutos, dos o tres veces a la semana. Ayudará a la desaparición de la fatiga y tonificará su organismo.

Mitigar las Ojeras

Decocción, durante 5 minutos, de una cucharada de café de hojas y flores de tilo (*Tilia platyphyllos*), por taza de agua.

Enfriar la decocción y mezclar con 50g de arcilla verde. Empapar unas compresas con la mezcla preparada y aplicarlas encima de los párpados cerrados.

Mantenerse en reposo durante 30 minutos recostado y a oscuras.

Acné

Limpiar la cara diariamente con una leche limpiadora de arcilla blanca y 2 veces por semana aplicar un exfoliante suave (gommage) de arcilla blanca para limpiar en profundidad.

Aplicar una mascarilla de arcilla verde dos o tres veces por semana para atenuar los poros dilatados.

APLICACIONES DE LA ARCILLA EN COSMÉTICA

La arcilla o barro tiene un gran interés en los tratamientos estéticos donde sus propiedades particulares consiguen resultados sorprendentes:

- **Acción depurativa sobre los tejidos:** Por su alto contenido en minerales, ayuda a absorber el edema del tejido graso, generador de celulitis. Potencia el efecto de drenaje linfático manual.

- **Acción exfoliativa:** Por su acción exfoliante de la capa córnea, favorece la absorción de los productos cosméticos que se aplicarán posteriormente. Depura la piel de las impurezas acumuladas en la superficie, la reoxigena, la tonifica y normaliza su textura.

- **En casos de acné** se aprovecha la acción microbiana de la arcilla y su poder astringente, para limpiar y cerrar poros.

- **Acción aclarante:** Sus componentes degradan las moléculas de melanina y hemoglobina que pueden favorecer la aparición de manchas. Es una ayuda importante en la reabsorción de hematomas.

- **Acción estética:** Al revitalizar los procesos biológicos, mejora el aspecto de la piel, estimula la circulación sanguínea, provoca un efecto ionizante, elimina las toxinas de la epidermis, fortifica los tejidos y atenúa la profundidad de las arrugas. Ayuda a luchar contra los radicales libres actuando como producto de antienvjecimiento.

La arcilla o barro o fango o lodo de hoy, de mañana y de todos los tiempos, es tan antiguo como el mundo, bien conocido por los animales e igualmente beneficioso para los vegetales y con un porvenir asegurado como producto cosmético para los seres humanos.

FIN