

Editura M.A.S.T. își rezervă toate drepturile, cel de imprimare a unui supliment sau de reeditare, de reproducere sub orice formă a conținutului, precum și de traducere a acestuia în alte limbi.
Fără acordul scris al editurii M.A.S.T. este interzisă reproducerea integrală sau parțială a cărții prin intermediul fotografiilor sau prin utilizarea unor mijloace electronice sau mecanice de stocare, de analiză sistematică sau distribuire.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BAUDET, CÉCILE

Mereu în formă mulțumită argilei! : sănătate și stare de bine în mod natural / Cécile Baudet. - București : Editura M.A.S.T., 2019
ISBN 978-606-649-115-0

613

Traducere: Florin Mateescu

Cécile Baudet

Mereu în formă mulțumită argilei!

Sănătate și stare de bine
în mod natural

M.A.S.T., 2019



is.RO

Cuprins

Introducere.....	7
Fundamentare.....	9
Puțină istorie.....	9
Argila se conjugă la plural.....	12
Uimitoarele roci!.....	17
Un curcubeu de argile.....	24
Argila, mod inteligent de folosire.....	27
Diferite prezentări.....	27
Moduri de aplicare.....	32
Precauții de folosire.....	37
Ce argilă alegem?.....	40
Importanța experienței.....	42
Afecțiunile tratate cu argilă, de la A la Z.....	45
Abcese.....	45
Acneea.....	49
Anemie (tratament adjuvant).....	51
Afta.....	52
Artroza (tratament adjuvant).....	53
Balonare, flatulență sau meteorism.....	56
Arsuri.....	58
Cancer (tratament adjuvant).....	60
Celulita.....	61
Colita.....	62
Contuzia și cucuiele.....	63
Demineralizarea.....	64
Diareea.....	65
Înțepături.....	67
Entorsa.....	68
Escare.....	71
Oboseala.....	72

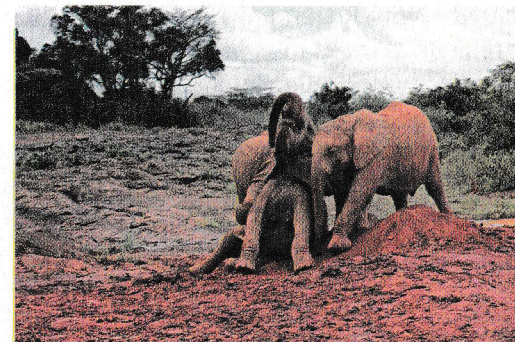
Furunculul.....	73
Gastralgia.....	74
Hematom cutanat (bleu).....	75
Hemoroizi.....	76
Hepatita (tratament adjuvant).....	79
Osteoporoza (tratament adjuvant).....	81
Leucoree (scurgere albă).....	83
Reumatismul.....	84
Sinuzita.....	85
Tendinita.....	86
Turista sau diareea turistului.....	88
Ulcer gastroduodenal.....	90
Vaginoza și vaginita.....	91
Varice.....	92
Argila în medicina curentă.....	95
Argila în dulapul farmaciei.....	95
Argila în spital.....	97
Argila în îngrijirea igienei și a frumuseții.....	101
Ce argile alegem pentru cosmetică?.....	101
Game și produse, o grămadă de oferte.....	104
Buni parteneri ai argilei.....	106
Plăcerea de a face tu însuși.....	115
Argila în țările sărace.....	127
Tratamente cu argilă.....	127
Potabilizarea apei.....	133
Anexe.....	134
Glosar.....	136
Bibliografie.....	
Index.....	137



Fundamentare

Puțină istorie

Animalele adoră să se tăvălească în noroi. O fi aceasta o plăcere, omeneste acceptabilă, sau intervine un instinct ce conduce la satisfacerea unei nevoi reale? Bunul simț ne face să credem că este vorba de o tendință înnăscută și puternică de a folosi ceea ce le este lor util. Cu atât mai mult cu cât această tendință este mai prezentă la animalele bolnave sau rănite care nu ezită chiar să mănânce pământ. Un studiu realizat pe primate¹ arată că această practică, denumită geofagie, permite, în primul rând, absorbția mineralelor, apoi eliminarea toxinelor și, în fine, controlul diareei. Și atunci, ceea ce este benefic pentru animal nu poate fi la fel și pentru om? Ne putem imagina cum oamenii preistorici își imitau rudele lor, primatete. Și posibilitatea perpetuării acestui obicei. Se știe că tradiția egipteană face referire la mîlul de Nil, bogat în argilă și aluviuni, folosit ca ingredient purificator cu ocazia mumificării corpurilor. Imhotep, medic și arhitect (2700 î.Hr.), menționează aspectul terapeutic al folosirii în uz extern pentru calmarea arsurilor și, în uz intern, pentru îngrijirea problemelor de stomac, a diareei, a hemoragiilor aparatului digestiv.



Animalele fac apel, într-o manieră înnăscută, la virtuțile argilei făcând băi de nămol.

1. R. Krishamani, W.C. Mahaney, *Geophagy among primates: adaptive significance and ecological consequences*, Animal behaviour, mai 2000, vol. 59, nr. 5, p. 899-915.

Când medicina se împrumută la mitologie

- Conform mitologiei grecești, Hephaistos, alungat din Olimp de tatăl său Zeus, a ajuns pe insula Lemnos. El și-a rupt un picior, s-a tratat cu argilă locală, s-a vindecat și a ales în final să rămână pe insulă. Poetul grec Sofocle vorbește de vindecarea unei mușcăături de șarpe cu ajutorul vestitului pământ din Lemnos. Recoltarea prețiosului pământ se făcea de către preoți o dată pe an, exact pe 6 august, înainte de răsăritul soarelui.
- Ritualul s-a menținut până prin 1890.

Hipocrate, medic grec (400 ani î.Hr.) care a dat numele său jurământului eponim care încă se rostește și astăzi de către medicii aflați la finalul studiilor, a preconizat proprietățile pământului din Lemnos, insulă vulcanică din nord-estul mării Egee, celebră prin zăcămintele sale de argilă. Considerată ca o puternică antitoxină s-a folosit, conform scrierilor descoperite, pentru tratarea mușcăturilor de șarpe dar și pentru rănilor deschise, arsuri, boli de piele, reumatism și gușă.

Plinius cel Bătrân (23-79 d.Hr.), autorul *Istoriei naturale* (compilație științifică a acelei epoci) care cuprinde 37 de volume, inventariază utilizarea medicală a diferitelor tipuri de pământ, cel de Lemnos, bineînțeles, care oprește, scrie el, durerile oculare, dar de asemenea pe cel de Samos, care ajută în caz de hemoptizie și este folosit în compozițiile oftalmice, pe cel de Sinope care calmează lăcrimarea și inflamațiile ochilor. Acest uz oftalmic curativ se aseamănă cu un miracol citat în Noul Testament când Iisus îi redă vederea unui orb aplicându-i argilă pe ochi.

Pământul din Lemnos, prima marcă înregistrată

Comerțul cu pământ de Lemnos se dezvoltă considerabil în tot bazinul mediteranean, mai ales de când zăcămintele exploatare, pentru a evita contrafacerea, au adoptat fiecare câte un sigiliu propriu: o capră, un colț de lună, o preoteasă, o zeiță pe turtele de pământ care pot fi astfel identificate. Aceasta pentru a asigura autenticitatea pentru care Galien, celebru medic anatomist grec, s-a stabilit

pe insula Lemnos de unde s-a întors cu nu mai puțin de 2.000 pastile pentru otrăviri și mușcăături de câine.

Pământul de Lemnos (*Terra Lemnice* în latină) este încă sigilat și, de asemenea, denumit pământ sigilat sau *Terra sigilata*. Exploatarea de argilă de Lemnos dăinuie de numeroase secole. Pământul sigilat este menționat în anumite farmacopei din secolul al XIX-lea.

Mai târziu, Avicene, ilustru medic arab (980-1037 d.Hr.) vorbește despre folosirea argilei în numeroasele sale tratate de medicină. Un alt savant arab, Ibn al-Baitar (1197-1248), născut la Malaga în Spania, evocă, într-un tratat de farmacologie, meritele a opt pământuri: cel sigilat (altfel zis cel de Lemnos), un pământ egiptean, pe cel de Samos, de Chios, pământul Cimolean, pământ de vie denumit *ampelitis* de către Pliniu cel Bătrân, bolul de Armenia² și, în final, pământ de Nishapur.

În aceeași epocă, Școala de Salerno, așezământ de medicină din secolul al XII-lea care sintetiza cunoștințele medicale grecești, latine și arabe, făcea ea însăși referiri la bolul de Armenia, valoros contra multor slăbiciuni. La începutul secolului al XVIII-lea, același pământ de Armenia figura într-o grupare de medicamente împotriva vomei, a diareei, a scuipării de sânge, a hemoragiilor, pentru fortificarea vaselor și uscarea rănilor. El continuă să fie menționat, ca și pământul de Lemnos, în numeroase farmacopee vechi. Cu această descriere a trecutului, se impune o concluzie: o astfel de îndelungată folosire atestă o certă eficacitate. Înaintașii noștri, la fel de pragmatici ca și noi în materie de îngrijiri, au făcut apel la medicii „ofertanți”. De altfel, folosirea argilei în caz de rănire, de arsuri, de diaree și împotriva intoxicațiilor se regăsește la diferite civilizații, ceea ce înseamnă o probă suplimentară a eficacității sale.

În zilele noastre această practică nu a dispărut în țările în care sistemul medical a rămas tradițional. În Madagascar, de exemplu, unde 80% din cele 20 de milioane de locuitori fac apel la tradiționiști³, argila ocupă un loc important în lista de „tămăduitoare”, la fel ca plantele cu virtuți de necontestat. Cât despre medicina zis modernă, ea evoluează mereu. Astfel, o duzină de specialități farmaceutice recenzate în Vidal, biblia medicamentelor moderne, sunt pe bază de argilă, cum ar fi Actapulgit® și Smecta®.⁴

2. Testele vechi vorbesc arareori de argilă, dar preferabil de pământuri sau de boluri (mai târziu bolul va defini un preparat farmaceutic: o pilulă foarte groasă față de cele obișnuite și având forma unei măslini) și de asemenea, de trochiste (pastile mari și dure compuse din ingrediente uscate sub formă de pudră și un liant).

3. Leacuri locale folosite în medicina tradițională.

4. O lucrare recentă, *Inventaire des plantes médicinales de Vohimana Madagascar et propriétés ethno médicales associées selon les savoirs-faire locaux rapportés*, la care am colaborat, a fost publicată de asociația L'homme cu ajutorul Phyto-Logic Editions și casa Chanel.

În urma ultimului cutremur de pământ care a lovit Haiti, opinia internațională a fost emoționată de fotografiile care prezentau o populație înfometată care se hrănea cu pesmeți de argilă „pentru a le amăgi foamea...” a explicat media. Informație parțial trunchiată afirmă un prieten revenit recent din Haiti după o misiune umanitară acolo. Adevărații pesmeți haitieni conțin sare și unt. Dacă argila te satură, sarea și untul

adăugate furnizează minerale și grăsimi. Tradițional, femeile gravide consumă pesmeții pe toată durata sarcinii. Copiii mici, la fel. Acești pesmeți se prepară în recipiente umpluți cu apă. Se toarnă pământ argilos cernut foarte fin. Se obține o pastă. Adăugând sare și unt, produsul final este repartizat în mici forme rotunde, expuse la soare direct pe sol. Odată uscați, pesmeții se consumă direct.

Dar dacă aceste binefaceri par categorice, ele nu reprezintă mai mult decât un panaceu. Proprietățile argilei, bine definite, devin o necesitate.

Argila se conjugă la plural

Autori din vechime vorbeau despre „pământuri” mai degrabă decât despre argilă. Se preciza de asemenea cum arată, locul de origine, indicând varietățile, atât culorile cât și texturile, ba chiar și proprietățile. De fapt, nu există o singură argilă, ci mai multe. Auzim vorbindu-se de caolin, de montmorillonit, de bentonită, de attapulgit, illit, smectit, sepiolit, vermiculit, calamit care sunt de fapt diferite argile.

• Necesitatea rafinării

- Foarte adesea, argilele din comerț nu se află în stare brută. Un eșantion preluat din zăcămint poate conține nisip, calcar și doar 55% argilă veritabilă formată, de exemplu, dintr-o treime caolinică, o treime illită și o treime diferite stratificate. Este deci necesar să rafinăm roca brută pentru a elimina elementele indezirabile și a concentra fracțiunile utile: illită pură, de exemplu.



O argilă amestecată cu apă oferă un lut deosebit de maleabil

Dacă am vorbit mai întâi despre trăsăturile comune ale „pământurilor lutoase”, un alt nume sub care sunt cunoscute este cel de argilă. În primul rând ele toate reprezintă o mare afinitate pentru apă cu care formează o pastă elastică și maleabilă. Apoi finețea texturii face materialul plăcut la atingere. În sfârșit, un conținut important dar nu exclusiv din trei mici cristale⁵ de silicați de aluminiu hidratați.

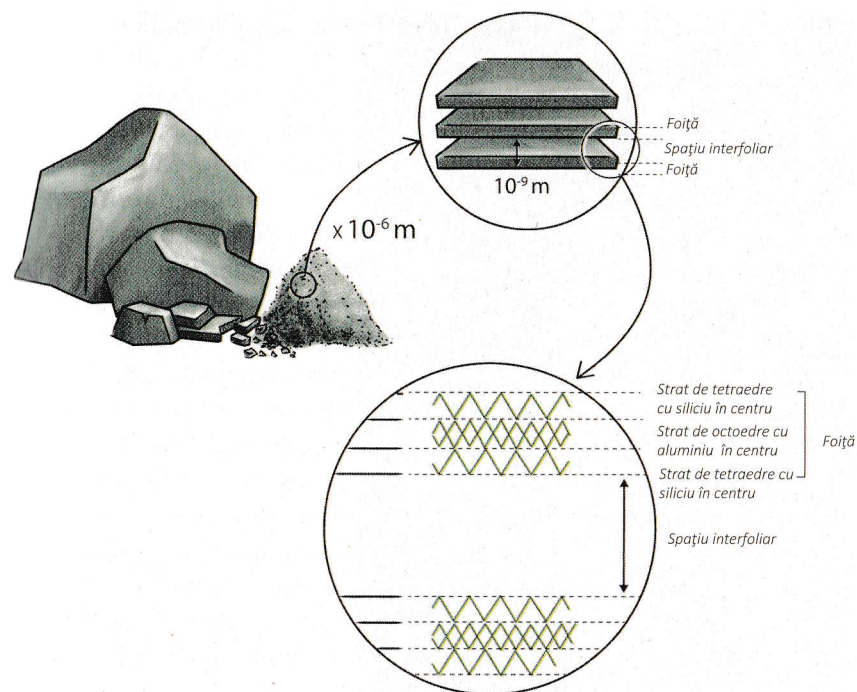
Aceste cristale sunt constituite dintr-o suprapunere de foițe.⁶ Compoziția chimică a acestor foițe, grosimea, distanța dintre ele de ordinul nanometrilor definesc tipul argilei. Identificarea se face printr-o metodă de analiză numită „difracție cu raze X”. Dacă un fascicul de raze X traversează un strat subțire de rocă argiloasă, va fi deviat de la traiectoria sa inițială. Deviația se poate înregistra și depinde de numărul de foițe și de spațiul existent între ele. Astfel, deviația este de 7 angstromi pentru caolin, 10 angstromi pentru illit, 10,4 angstromi pentru attapulgit, 14 angstromi pentru clorit etc.

Revenim la compoziția foițelor. Fiecare dintre ele este formată din două tipuri de straturi, unele constituind lanțuri de molecule de silicați derivați din silice (SiO_4), altele constituind lanțuri de molecule de aluminiu sau Al_2O_3 . Primele formează cu atomii lor de oxigen un tetraedru în centrul căruia se află siliciu; celelalte sunt dispuse în octaedre în centrul cărora se găsește aluminiu (vezi schema).

Clasificarea argilelor ține cont de combinațiile între straturile de tetraedre cu cele de octaedre. Se remarcă astfel argilele zise 1/1 – un strat de tetraedre face față unui strat de octaedre, iar dispunerea se repetă (cazul caolinului) și argilele 2/1 unde un strat de octaedre este prins ca un sandwich între două straturi de tetraedre. Este cazul illitei și montmorillonitei.

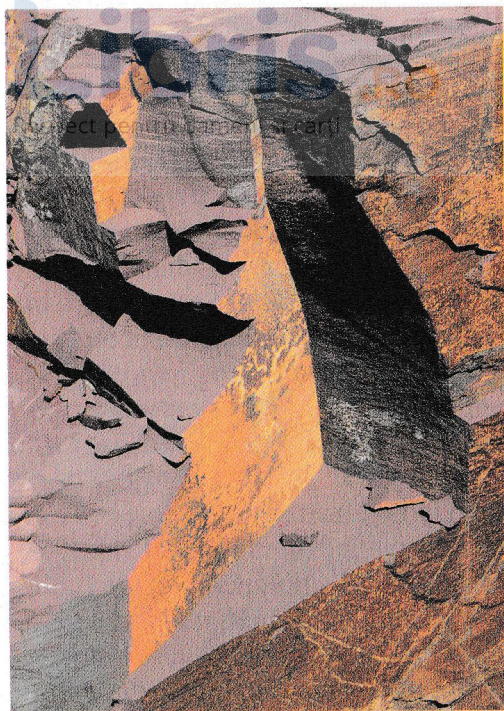
5. Un cristal este o substanță care se prezintă sub formă geometrică. La polul opus se află substanțele amorfe cu aspect vitros. Mărimile cristalelor de argilă este de ordinul micronilor.

6. Unele au o structură mai puțin fină la atingere; este vorba despre argilele fibroase, cum ar fi, de exemplu, attapulgit și sepiolita. Aici foițele au o dispunere discontinuă.



Reprezentare schematică și microscopică a illitei.

Această clasificare ia în mod egal în considerație numărul total de foițe, tipul atomului metalic din octaedru fiindcă el poate ajunge cu o parte din aluminiu fie înlocuit cu magneziu (Vezi încadrarea de la pag. 25) sau de fier sau elemente ce se regăsesc în spațiul interfoliar, așadar între foițe (molecule de apă, minerale și oligoelemente, de exemplu potasiu, crom, cupru, zinc). Coeziunea mai mult sau mai puțin puternică între foițe depinde de echilibrul schimburilor electrice, schimburi electrice de semn opus, prezente în spațiul interfoliar. De forța aceasta de atracție depinde capacitatea unei argile de a se umfla la apă. Caolinul de exemplu se umflă foarte puțin, spre deosebire de montmorillonit.



Argila roșie conține oxid de fier

Când atracția între foițe este slabă, ele glisează ușor una peste cealaltă, protejând corespunzător materialele sau țesuturile (mucoase, de exemplu) cu care sunt în contact.

Se vorbește de *puterea de protejare*, o caracteristică importantă pentru argilele utilizate ca pansament gastric. Pentru toate problemele neplăcute cărora li se poate adresa, aceste explicații permit o bună înțelegere a proprietăților terapeutice ale argilelor și justifică interesul pe care îl merită.

Definiție rimează cu profesie

Pentru un geolog, specialist în roci și minerale, argila aparține rocilor sedimentare provenind din degradarea rocilor mamă bogate în siliciu: granit, gnaiss, feldspat.

Pentru un **agronom** ca și pentru un **inginer de construcții civile**, orice argilă înseamnă un ansamblu de particule minerale măsurând mai puțin de 2 microni. Straturile de argilă existente în sol reprezintă straturi impermeabile, capabile să rețină apa.

Pentru **olar**, maleabilitatea argilei care permite crearea de forme, precum și

păstrarea formelor în timpul expunerii la temperaturi ridicate, reprezintă două calități principale pe care le urmărește. Ele sunt în funcție de finețea materialului și de contracția, mai mult sau mai puțin importantă, ce poate apărea la uscare și la coacere.

Pentru **terapeut**, în fine, principalul interes față de argilă este puterea sa de protejare, de unde provine folosirea drept cataplasme.

Dar celelalte proprietăți – dezodorizant, dezinfectant, remineralizant – nu sunt nici pe departe lipsite de interes.

Uimitoarele roci!

Proprietățile de absorbție și de adsorbție

Apa și argila fac casă bună. Olarii le amestecă, le trec prin malaxor după care urmează modelarea. Apa absorbită se strecoară între foițele de minerale, facilitând alunecarea lor unele peste celelalte și făcând materialul maleabil. Aceasta este proprietatea numită **adsorbție**.

O altă proprietate caracteristică putem s-o experimentăm ușor pe noi înșine. Luați un simplu filtru de cafea, puneți pe fundul lui o lingură de pastă de argilă. Turnați deasupra un pahar de vin roșu. Filtratul obținut cam într-o jumătate de oră are culoarea ușor roz. Vinul a fost decolorat. Ce s-a întâmplat? Pigmenții roșii au fost parțial fixați de pastă. Aceasta este capacitatea de **adsorbție**. Adsorbția și absorbția sunt deci noțiuni foarte apropiate, dar bine diferențiate.

Absorbția este un fenomen pasiv. La fel ca buretele care se umple cu apă, spațiile libere din interiorul argilei se umplu cu apă (sau gaz). Fiecare varietate de argilă are capacitatea sa de absorbție:



Proprietatea de absorbție este ilustrată perfect de modelarea pe care olarul o face cu un amestec de argilă și apă