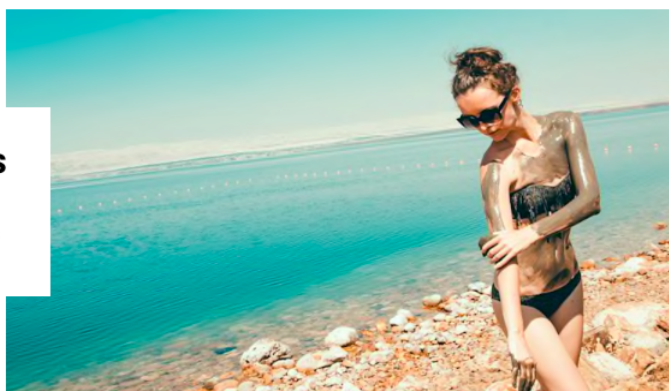


- Medio: HOLA
- Fecha: 08-07-2022
- Título: “¿Por qué son tan curativos los barros y las arcillas?”
- Autor: Nuria Safont
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, Presidente de COFENAT en Valencia
- Foto:

REMEDIOS NATURALES

¿Por qué son tan curativos los barros y arcillas?

Un baño de lodo junto al mar no solo es relajante, también es curativo. Te contamos todos los beneficios de este remedio natural



- Link: <https://www.hola.com/estar-bien/20220708213368/barros-beneficios-salud-piel/>

- Texto:

Desde hace miles de años, el hombre ha utilizado la tierra, **barros y los lodos marinos para sanar**. También los animales, a quienes no es extraño ver en los márgenes de los ríos o lagos embadurnándose de barro para curar o desinfectar la piel. En la actualidad, las terapias con lodos son muy demandados en zonas costeras.

- Lee también: **Barros y óleos, el tinte natural alternativo y responsable**

¿Por qué son tan buenos los barros?

Como nos explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), los lodos y arcillas tienen propiedades medicinales. "Principalmente, **antisépticas, antiinflamatorias y drenantes en vía externa**, cicatrizantes y reconstituyentes por vía interna", indica.

Hay tres tipos de barros que son los que más se recomiendan, señala el presidente:

- **Arcilla verde:** regulador intestinal, antiparasitario (vía interna), antiinflamatorio
- **Arcilla roja:** antialgica, es decir, ayuda a combatir el dolor
- **Arcilla blanca:** recuperador de la mucosa gastrointestinal de forma interna y exfoliante y antiarrugas de forma externo

- Lee también: **¿Has incluido ya las arcillas en tu rutina de belleza?**

¿Cómo se aplican los barros?

Como nos explica el presidente de COFENAT, existen dos vías para obtener todos los beneficios de los barros medicinales: externa, que es la más habitual, aunque también interna. Esta última, sin embargo, no debe utilizarse si existen "indicios de oclusión intestinal". Por su parte, los barros por vía tópica no se deben aplicar "si existen heridas abiertas o sobre el corazón", indica.

Teniendo esto en cuenta, nos centramos en cómo aplicar los barros en la piel, cuando existe una afección que queremos tratar o si los usamos como **tratamiento anti-envejecimiento**:

- Aplicar un cataplasma en la zona afectada mezclada con agua poco a poco hasta conseguir una pasta consistente tipo cemento. Nunca hay que remover con metal.
- Normalmente, hay que dejar actuar hasta que se seque o una media de 2-3 horas. "Aunque se puede dejar toda la noche envolviendo en film transparente y quitándolo al día siguiente".
- Se puede usar hasta dos veces al día sobre la zona que necesitemos tratar.

- Lee también: **Talasoterapia, el poder terapéutico del mar**

Fuente de bienestar y placer en el mar

Además de las propiedades de los lodos, si los tomamos en centros de talasoterapia, balnearios o spas junto al mar, obtendremos mayores beneficios. Por ejemplo, las aguas marinas son indicadas para:

Reducir el estrés. En el mar, el movimiento de las olas ejerce sobre el cuerpo una acción tonificante, puesto que actúa como un hidromasaje natural que proporciona una grata sensación de bienestar al tiempo que renueva todas tus energías para enfrentarte del mejor modo posible a los avatares del día a día. Además, los iones negativos presentes en el aire de la zona costera resultan benéficas sobre el organismo, pues relajan y favorecen la producción de serotonina, neurotransmisor cerebral cuya liberación produce esa sensación. En el balneario, el agua marina, por su composición química, está especialmente indicada para combatir todas las enfermedades relacionadas con el estrés: ansiedad, cansancio, insomnio. Además, el agua, y las técnicas utilizadas en hidroterapia, poseen un efecto general sobre el sistema nervioso, sobre todo, en el sistema neurovegetativo y neuroendocrino, que controla las funciones vitales del organismo (la frecuencia respiratoria, la digestión o la sexualidad, entre otras).

Combatir los problemas dermatológicos. El mar y los demás organismos del medio marino son grandes aliados para combatir cualquier proceso dermatológico. Un cataplasma o masaje de algas o fangos aplicado en todo el cuerpo, por ejemplo, ayuda a eliminar las células muertas, toxinas, combate las manchas de la piel y mejora la circulación. Además, retarda también la aparición de celulitis y estrías. Los baños deben realizarse a una temperatura más baja.

Tonifica todo tu organismo. El calcio y el fósforo favorecen las reparaciones óseas y el ritmo cardiaco; los iones de potasio y magnesio permiten el buen funcionamiento de la función muscular; el yodo influye en el crecimiento y el azufre ayuda a combatir los procesos alérgicos.