



Tratamiento de arcilla para piernas cansadas y prevención de varices

Te voy a explicar un tratamiento que puedes hacer en casa, sin demasiada complicación (pero mejor con ayuda) que te va a ayudar si tienes problemas de circulación en las piernas, inflamación, piernas cansadas o inicio de varices. Si tienes retención de líquidos puedes hacer algo parecido, pero cambiando los productos que usas.

Deberás pasar por una herbodietética a comprar los productos, pero dado la cantidad de veces que podrás aplicarte el tratamiento, te valdrá la pena. También puedes optar por ir a un [centro de terapias](#) naturales para que te hagan en tratamiento. Es mucho más fácil y además te podrán hacer una buena valoración de tu caso, y combinar este tratamiento con otros (especialmente un masaje para estimular el sistema circulatorio y el retorno venoso).

Este tratamiento es preventivo y sintomatológico. Esto significa que si tienes un problema circulatorio debes ir al médico a que establezca un buen diagnóstico. Aun en el caso que el médico te recete simplemente una cirugía para las varices cuando, dentro de unos años, las tengas realmente mal, este tratamiento te irá realmente bien, calmando los síntomas, fortaleciendo el sistema circulatorio, retrasando la aparición de problemas más graves (como la proliferación de varices operables). Pero no va a normalizar completamente tu deficiencia circulatoria por sí mismo.

Hay que decir que a veces una tendencia a la mala circulación sí que puede erradicarse con tratamientos como este si se combina por un estilo de vida relajado y sin demasiado estrés, ejercicio de manera cotidiana, descanso suficiente, dieta apropiada, tratamientos depurativos de hígado y sangre y suplementación con productos naturales. Consulta con un terapeuta.

Propiedades de la arcilla

La arcilla tiene importantes propiedades cuando se aplica húmeda sobre la piel:

Antiséptica: Absorbe sustancias tóxicas y las toxinas corporales, tiene una función desinfectante y arrastra las impurezas de la piel hacia el exterior.

Calmante y antiinflamatoria: Calma el dolor y la inflamación. Es efectiva (húmeda) en casos de dermatitis, heridas, inflamaciones y otras afecciones de piel, músculos y articulaciones.



Salut i Creixement

Salud natural y crecimiento personal

Estimulante del sistema inmunológico: La arcilla es un gran revitalizador de la piel y las células a través de las sustancias que la componen, así estimula las defensas naturales contribuyendo así a reforzar nuestro sistema inmunológico.

Estimula el sistema circulatorio y linfático: la blanca es muy efectiva para proporcionar frío y depurar el y depurar el sistema linfático (reduciendo la retención de líquidos y la congestión en caso de celulitis) y la roja es muy efectiva para estimular el sistema circulatorio. La verde es buena en ambos casos.

Regenera los tejidos: sus muchos minerales proporcionan a las células algunos nutrientes esenciales para cicatrizar los tejidos dañados, favoreciendo así su reproducción y regeneración.



Aplicando productos para una circulación deficiente en las piernas

A parte de las propiedades de la arcilla, podemos usar productos naturales para incrementar su efecto. Debemos escoger bien los productos a aplicar, según el problema que tengamos.

En este caso vamos a tratar piernas cansadas, con mala circulación, con un inicio de varices, justamente para prevenirlas. Estos son los productos que te recomiendo (aunque hay otros que también tienen un efecto de potenciación en el sistema circulatorio). Todos estos productos se pueden comprar en una herbodietética (mejor que en un supermercado). En cualquier caso, asegúrate que son para uso tópico.

- ✓ **Agua mineral:** Se usa para humedecer la arcilla en polvo y hacer una pasta. El agua de grifo contiene impurezas y productos clorados y fluorados.
- ✓ **Arcilla verde o arcilla roja:** Es la base de la mezcla que usaremos para las piernas. Se compra en polvo.
- ✓ **Harpagofito en bolsa:** es antirreumático, antiinflamatorio y vasoconstrictor. Lo usaremos para hacer una infusión y mezclarla con la arcilla (una vez esté casi a temperatura ambiente). Haz par de vasos de infusión y añade agua si quieres más cantidad arcilla. Como se trata de una raíz, déjala hervir durante unos minutos.
- ✓ **Aceites esenciales:** usaremos esencias vasoconstrictoras, venotónicas y antiinflamatorias. Te recomiendo las siguientes mezclas (junto a lo anterior). Las puedes ir alternando. Por cada vaso de líquido en la mezcla, pon 4 gotas de cada.
 - **Aceite esencial de Ciprés y de Menta**
 - **Aceite esencial de Geranio y de Romero** (puedes probar de substituirlo por alcohol de romero, pero tendrás que poner más cantidad).





Preparar y aplicar la arcilla en las piernas

Material

- Dos boles grandes de cristal
- Un cucharon de madera
- Una espátula de madera o similar
- Un pincel de silicona
- Papel film de cocina
- Arcilla del tipo que deseas
- Componentes herbales adecuados a tu problema.



Preparar la arcilla

Pondremos la arcilla en polvo en un recipiente de cristal o cerámica, y usaremos utensilios de madera (o silicona que es un producto neutro no reactivo). Evitaremos el plástico, el metal, recipientes esmaltados... Se trata de poner un poco de arcilla y un poco de agua, y vamos añadiendo hasta tener la cantidad deseada con una textura pastosa pero no demasiado dura. Se tiene que aplicar en la piel y no debe chorrear o escurrirse: debe quedarse donde se pone.



También aplicaremos los productos herbales, y removeremos fuerte para mezclarlo todo bien y distribuir el producto uniformemente. Se suelen aplicar aceites esenciales, pero también podemos hacer infusiones y usar esas infusiones para disolver la arcilla en polvo. Por ejemplo, podemos usar infusión de manzanilla para pieles irritadas, con dermatitis, psoriasis...

Se prepara a temperatura ambiente, pero si no se tolera se puede calentar *un poco (no la apliquéis demasiado caliente)* al baño María, usando agua caliente, dejándola unos minutos al sol, cerca de una estufa, en el horno, o encima de la tapa de una cacerola al fuego.



Aplicar la arcilla

Podemos aplicar la arcilla sobre la piel con una espátula de madera o con un pincel de silicona. Queremos cubrir completamente las piernas, por lo que resulta de utilidad tener la ayuda de otra persona. Para hacerlo más fácil, podemos obviar la rodilla y distribuirla en piernas (de tobillo a rodilla) y muslos (de rodilla a cadera).



Cuando ya tengamos una capa de dos o tres milímetros, procederemos a tapar la arcilla envolviendo la extremidad con papel film. Se trata de empezar en un extremo e ir enrollando hasta que toda la arcilla esté cubierta. No debe quedar nada destapada porque se seca muy rápido.

Esperaremos unos 20 minutos. Pero lo importante es que la arcilla no se seque completamente. Si vemos que ya se está secando, debemos retirarla. La arcilla seca puede ser un poco agresiva para la piel. Se tapa con una película plástica para que pueda actuar durante un rato y no pierda la humedad.

Retirar la arcilla

Para acabar, desenrollaremos el plástico film, retiraremos con una espátula la arcilla, si todavía está húmeda y fluida. ¡Si está seca, no la arranques!! Hay que disolverla con una esponja y agua (que tendrás preparada en un bol). Es mejor no usar jabón por sus componentes químicos, el agua la limpia perfectamente.

La piel puede estar enrojecida cuando usamos arcilla, pero desaparecerá enseguida. En este tratamiento en particular tenemos un especial interés en activar la circulación, así que no hay problema.

La arcilla usada se tira a la basura o disuelta por el fregadero. El resto de arcilla se puede guardar en la nevera, tapada herméticamente en su bol con un plástico film. Pero sólo si vamos a volver a aplicarla pronto. No la guardes más de dos o tres días.

Descansa durante un rato. No te duches ni hagas ejercicio fuerte hasta 3 o 4 horas después para no eliminar el producto natural que ha penetrado la piel y para no alterar la circulación mientras hacen efecto.

¿Cuántas aplicaciones?

Si tienes un caso de piernas cansadas, puedes aplicarte esta mezcla dos veces por semana (hasta tres veces) durante un par o tres de semanas. Luego descansa. Si tienes un problema crónico de circulación, aplícatelo en las peores temporadas de manera semanal o quincenal.

Autor: Luis Romance

Artículo de: <http://www.salutcreixement.com/tratamiento-de-arcilla-para-piernas-cansadas-y-prevencion-de-varices/>