

Pomaga odplakniti snovi, ki ne smejo biti v telesu

Glina za vse

Glino uporabljamo na tisoč in en način. Polna mineralov nahrani telo in iz njega prežene vse, kar ne sodi vanj. Glina deluje kot neka vrste vlaknine; pomaga odplakniti snovi, ki ne smejo biti v telesu. Spodbuja gibanje črevesja in mišične krče, ki premikajo hrano in blato skozi črevesje. Glina in strupi iz krvi se izločijo skupaj. Glina je antiseptik in antibiotik. Krepi obrambni mehanizem, saj preprečuje širjenje bakterij, pospeši razstrupljanje, uravna bioritem, čisti kožo in misli, vpliva na hitrejšo izgubo kilogramov. Obstaja tisoč in en razlog, da začnemo uporabljati glino.

Razstrupljamo se lahko na več načinov: glino pijemo, si naredimo glinene obloge ali se zakopljemo v mivko.

Mivkaste plaže, na katerih se poleti nastavlja soncu, so tako koristne kot morje in sonce. Če bi se pokrili z mivko, bi bili deležni še več koristi. Mivka zdravi rahitis, šibkost, dekalcinacijo, težave s kostmi, artritis, lumbago, nefritis, išias in mnoge druge bolezni. Če imamo astmo, pljučnico, želodčne težave, sedimo v jami rahlo nagnjeni; če imamo raka debelega črevesa, jeter, vranice, kolka ali paralizirane stopala ali nog, pa sedimo.

Glina v prahu deluje antiseptično in obnavlja poškodovana tkiva. Z njo napudramo rane, brazgotine, vnetja in ekceme, uporabimo jo lahko tudi za masažo.

Glinene obloge uporabljamo za zdravljenje številnih bolezni, predvsem za blažitev lokalnih bolečin, vnetij ter kožnih bolezni. Glina deluje antibakterijsko in antiseptično. Pri skoraj vsaki kožni bolezni ustavi rast bakterij, preprečuje zobno gnitost in zaustavi razvoj mikroorganizmov;

Glina, polna mineralov, nahrani telo in iz njega prežene vse, kar ne sodi vanj.

učinkovito zdravi akne, mozolje in rane, celi zlomljene kosti.

Glineno mazilo uporabljamo pri katerikoli razjedi ali vnetju.

Glinena maska globoko očisti pore, odstrani odmrle celice, pospešuje prekrvitev, napenja kožo in jo naredi mehkejšo.

Z GLINO ZDRAVIMO ...

Acidozo, to je zakisanje krvi, ko je pH neuravnotežen.



Glino lahko uporabimo na številne načine; tudi kot masko za telo ali stopala.

Terapija: do izboljšanja, najmanj 21 dni.

Notranja uporaba: pijmo glineno vodo zjutraj na tešče ali zvečer pred spanjem; čez dan pijmo čaj koprive za čiščenje krvi.

Artritis, bolezen sklepov. Za lajšanje bolečin in zmanjšanje togosti sklepov uporabimo glino.

Terapija: 2 × 21 dni, spomladi in jeseni.

Notranja uporaba: pijmo glineno vodo zjutraj na tešče ali zvečer pred spanjem.

Zunanja uporaba:

- Akutno stanje: 2 cm debele hladne glinene obloge si večkrat na dan polagamo na sklepe; pustimo delovati vsaj dve uri.

- Preventiva: 2 cm debele tople glinene obloge (ali glinene povoje – povoje, namočene v glineno vodo) si enkrat na dan polagamo na obolela mesta.

Beljakovine v seču, ki se pojavijo zaradi različnih vzrokov in so eden od znakov kronične ledvične bolezni. Beljakovine v seču, ki so dejavnik tveganja za razvoj srčnožilnih bolezni, naj bi imel vsak deseti odrasli.

Terapija: do izboljšanja.

Notranja uporaba: pijmo glineno vodo zjutraj na tešče ali zvečer pred spanjem; čez dan pijmo čaj koprive in preslice.

Zunanja uporaba:

- Obloge: 2 cm debele tople glinene obloge si enkrat dnevno polagamo na spodnji del trebuha.

- Kopeli za stopala: glinene kopeli uporabljamo namesto uživanja glinene ali za pospešitev razstrupljanja, vsak dan 15 minut.

Foto Shutterstock



Več o glini in zdravljenju različnih stanj je zapisano v knjigi *Glina za vsak dan* (Misteriji.si, cena 16,90 €).

Ciste in fibrom – ti so lahko benigni ali maligni, povzročijo pa jih neravnovesje v celicah, ki nastane zaradi nepravilne prehrane, stresa, premalo gibanja in mnogih drugih dejavnikov.

GLINENI NAPITEK

Glineni napitek si pripravimo tako, da zvečer čajno žličko glinene v prahu (nikoli ne uporabljamo kovinske žlice!) stresemo v kozarec. Dodamo dober deciliter vode. Pustimo, da se glina čez noč usede na dno kozarca. Zjutraj na tešče vodo spijemo. Glino zavržemo.

Prvo zdravljenje z glino traja tri tedne, nato za nekaj časa prenehamo. Čez čas zdravljenje ponovimo: izmenično teden dni pijemo in nato teden dni ne pijemo.

Odrasli vzamemo eno čajno žličko glinene dnevno, otroci, mlajši od deset let, pa pol čajne žličke glinene.

Pri okužbah črevesja (tuberkuloza, griža itd.) lahko odmerek povečamo na dve do tri čajne žličke dnevno.

Terapija: do izboljšanja.

Notranja uporaba: pijmo glineno vodo trikrat dnevno, najbolje zjutraj na tešče, popoldne in zvečer pred spanjem; za boljši učinek lahko vodo dodamo sok pol limone; čez dan pijmo čaj koprive.

Zunanja uporaba:

- **Obloge:** na obolelo mesto polagamo hladne glinene obloge. Začnimo z eno oblogo dnevno, ki naj bo tanka, nato postopoma povečujemo debelino in velikost obloge. Pri koncu zdravljenja uporabimo do dva centimetra debele obloge trikrat dnevno; pustimo jih delovati dve do tri ure.

- **Kopeli za stopala:** glinene kopeli uporabljamo namesto uživanja glinene ali za pospešitev razstrupljanja vsak dan 15 minut.

- **Sedeče kopeli:** vsako jutro ali večer si pripravimo sedečo glineno kopel; po kopeli naredimo obloge iz listov koprive.

Glavobol in migrena – Migrena je ponavljajoč glavobol, ki človeka onemogoča za opravljanje vsakodnevnih opravil. Ker je vzrokov za glavobol mnogo, mora biti pristop k zdravljenju usmerjen k zdravljenju vzrokov. Če je vzrok v kemijski preobčutljivosti, alergiji na hrano ali kroženju strupov, bo glina učinkovito razstrupila telo ter učinkoviteje izkoristila hrana.

Zunanja uporaba:

- **Obloge:** 2 cm debelo hladno glineno oblogo damo na glavo. Pustimo delovati eno uro. Lase lahko prej povijemo z gazo ali zeljnimi listi.

a) Hladne glinene obloge prvi dan izmenično polagamo na čelo in drugi dan na tilnik.

b) Hladne glinene obloge prvo uro izmenično polagamo na čelo in naslednjo uro na tilnik.

c) Knajpanje: na čelo položimo topel obkladek, ki ga čez 15 minut zamenjajmo s hladnim.

Glino lahko uporabimo še na številne druge načine:

1. **Piling za telo:** glino v prahu zmešamo z vodo v dlani, naredimo piling in izperimo.

2. **Maska za telo:** glino v prahu, zmešano z vodo in medom ali oljčnim oljem, nanesimo na vrat, ramena, prsi, roke, noge in stopala. Uporabimo kot pasto in pustimo, da se posuši. Izperimo.

3. **Maska in piling za telo:** namesto da glino skrtačimo s telesa, jo odstranimo, ko je suha; tako odstranimo še odmrlo kožo ter spodbudimo krvni obtok.

4. **Pasta:** pri sončnih ali drugih opeklinah in oparinah nanesemo pasto, da odstranimo rdečico in olajšamo bolečino. Pri pikih insektov in žuželk nanesemo pasto in pustimo, da se posuši. Spremo in postopek ponovimo.

5. **Kopel:** pri oteklih ali bolečih nogah dodamo glino v kopel za dodatno sprostitvev.

d) Vroče glinene obloge polagamo na jetra.

- **Povoj:** elastični glineni povoj namočimo v hladno glineno vodo in ga tesno zavežemo okoli glave (s tem zmanjšamo pretok krvi v otekle krvne žile).

- **Kopeli za stopala:** stopala namakamo v vroči glineni kopeli 15 minut, nato jih pet minut držimo pod mrzlo vodo. Bolečino ublaži tudi vroča kopel za noge bodisi iz prevretkov listov rdeče vinske trte ali gorčične moke.

PRI GLINI: VZTRAJNOST

Več o glini in zdravljenju nekaterih drugih stanj je zapisano v knjigi *Glina za vsak dan*, ki je izšla pri Ara založbi. Ne pozabimo: najpomembnejša pri vsem je vztrajnost. V telesu so se strupi zelo dolgo kopičili, zato moramo glini zaupati ter ji omogočiti, da zlagoma opravi svoje poslanstvo. B. Č. ✨