



Spis treści.

Glinka zielona. Właściwości i zastosowanie.	4
Odważ się jeść glinę.	4
Glinka na bóle stawów.	5
Glinka odtruwa organizm.	5
Glinka w dermatologii.	5
Glinka dla urody.	5
Jak działa glinka?	6
1. Glinka oczyszcza i drenażuje cały organizm.	7
2. Glinka leczy problemy skóry.	7
3. Glinka uzupełnia niedobory w organizmie.	7
4. Przyjmowaniu gliny towarzyszy wydzielanie energii, która stymuluje, regeneruje i rewitalizuje organizm.	8
5. Glinka poprawia metabolizm całego organizmu.	8
Czy wiecie, że:	8
1. Glinka zielona może okazać się skuteczną w sytuacjach, w których zawiodą nawet antybiotyki.	8
2. Glinka zielona świetnie nadaje się do uzdatniania wody skażonej przez drobnoustroje.	8
3. Glinka zielona potrafi wyleczyć wątrobę.	9
4. Cudowne właściwości gliny były znane ludziom starożytnym.	9
5. Dobroczynne właściwości gliny intuicyjnie przeczuwają zwierzęta.	9
Zasady prawidłowego stosowania gliny. Przeciwwskazania.	10
Zasady bezpiecznego stosowania okładów z gliny	10
Przeciwwskazania dotyczące wewnętrznego przyjmowania gliny.	11
Rodzaje gliny.	11
Glinka zielona do picia. Jak zrobić sobie kurację gliną?	12
Jak działa glinka wewnątrz Twojego organizmu?	12
Jak przygotować wodę z gliną do picia.	13
Przygotowanie niezdekantowanej (mętnej) wody z gliną do picia.	14
Glinka zielona do picia w stanach zapalnych żołądka i jelit.	15
Glinka do picia. 21 dniowa kuracja gliną.	16
Jak dozować glinę?	17
Reakcje uboczne, które mogą towarzyszyć kuracji oczyszczającej wodą z gliną.	18
Przeciwwskazania dla kuracji wodą z gliną.	19
Glinka zielona. Jak przygotować okład z gliny?	20

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.

Zimne okłady z glinki.	21
Glinka lecznicza – Okłady ciepłe	22
Czas trwania okładu z glinki.	22
Kompresy z glinki.	23
Glinka w kosmetyce - maseczka z glinki.	24
Czym różnią się poszczególne rodzaje glinki?	25
Jak przygotować maseczkę z glinki na cerę?	26
GLINKA - ZASTOSOWANIA SPECYFICZNE.	27
Jak stosować glinkę na cerę z trądzikiem?	27
Dieta dobra na trądzik.	28
Jak przygotować maseczkę z glinki na cerę?	29
Maseczka z fiołka trójbarwnego, glinki, olejku lawendowego, drożdży piwowskich na cerę z trądzikiem.	30
Odkazanie wyprysków za pomocą chlorku magnezu i sproszkowanej białej glinki.	30
Woda z glinką dla oczyszczenia organizmu z toksyn.	31
Glinka zielona na zimowe przeziębienia.	31
Okład z glinki na bolące gardło.	31
Picie wody z glinką na przeziębienia.	32
Glinka na zapalenie ucha.	32
Glinka w leczeniu endometriozy.	33
Glinka zielona, czyli jak pozbyć się nieprzyjemnych zapachów z kuchni....	34
1. Glinka zielona chłonie nieprzyjemne zapachy.	35
2. Rozpuszczona w wodzie glinka zielona skutecznie odświeży wnętrze Twojej lodówki.	35
3. Glinka zielona z olejkiem lawendowym do odświeżenia zapachów w kuchni.	35
4. Pasta z glinki zielonej do szorowania zlewu.	35
Glinka zielona... Może też popełniasz ten błąd i dlatego glinka u Ciebie nie działa.	36
1. Jeżeli nakładasz grubszy okład z glinki, musisz liczyć się z tym, że będzie on ciągnął do siebie zanieczyszczenia z całego organizmu...	39
2. Glinka potrzebuje czasu i regularności.	40
3. Nie zostawiaj wody z glinką bez przykrycia.	41
4. Nie stosuj powtórnie raz użytej glinki.	41
5. Czy dobrze dobrałeś glinkę do typu Twojej cery?	41
6. Nie pozwól kataplazmie z glinki wyschnąć na Twojej skórze.	41
7. Peeling z glinki marokańskiej.	42
8. Nie używaj metalowych naczyń, czy sztućców do przygotowania okładów z glinki, czy glinki do picia.	42
9. Jeżeli równolegle przyjmujesz glinkę (wewnętrznie) i lekarstwa...	43
Glinka: Przykłady zastosowania glinki	43
Glinka na kuchenne zranienia.	44
Glinka na odciski.	44

Glinka na oparzenia.	44
Glinka na kurzajaki.	44
Glinka do kąpieli.	44
Glinka do mycia zębów.	44
Glinka do pielęgnacji włosów.	45
Glinka na ból gardła.	45
Glinka na zapalenie ucha.	45
Glinka po rentgenie.	45
Zastosowanie glinki w przypadku zaburzeń żołądkowo-jelitowych.	45
Bibliografia	46

Glinka zielona.

Glinka zielona. Właściwości i zastosowanie.

Glinka bez wątpienia była jednym z pierwszych lekarstw poznanych i stosowanych przez ludzkość. Jej uzdrowicielska moc tkwi w jej zdolności do przyciągania i wyciągania na zewnątrz wszystkiego, co jest szkodliwe dla naszego organizmu.

W ten sposób glinka łagodzi bóle, stany zapalne, pompuje na zewnątrz zanieczyszczenia zawarte w najróżniejszych płynach ustrojowych (np ropę, skrzepłą krew, resorbuje zbiecia i siniaki), a także ciała obce, które przeniknęły do organizmu. Jednocześnie glinka ma działanie odkażające (w szczególności przeciwbakteryjne), gojące, adsorbujące, neutralizujące i absorbujące.

Najczęściej jednak ograniczamy się do stosowania jej w kosmetyce pod postacią maseczek do pielęgnacji cery. Choć glinka może mieć naprawdę wiele zastosowań, a do tego w najróżniejszych formach: okładu czy kompresu (stosowana zewnętrznie), mieszaniny z wodą do picia (przyjmowana wewnętrznie).

Do tego istnieje niewiele przeciwwskazań odnośnie jej stosowania. Dlaczego więc ograniczać się tylko do kosmetycznego zastosowania glinki?

Wykorzystaj jej wspaniałą uzdrowicielską moc. I ...

Odważ się jeść glinę.

Ta przyjmowana wewnętrznie działa rewitalizująco. Po drodze odkaża przewód pokarmowy. Jednocześnie łagodzi podrażnienia, stany zapalne przełyku, żołądka, czy kiszek. Sprzyja odradzaniu się błony wyścielającej jelita, a przy okazji absorbuje gazy, będące przyczyną wzdęć.

Zawarte w niej składniki mineralne będą po części absorbowane w jelitach, a stamtąd będą przenikać dalej w głąb organizmu. Chroniąc nas w ten sposób przed ewentualnymi niedoborami np. odwapnieniem.

Glinka ma wyjątkową zdolność do pochłaniania promieniowania radioaktywnego. Stąd zaleca się np. picie wody z gliną po wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego czy mammografii.

Glinka na bóle stawów.

Glinka pod postacią ciepłych lub zimnych kataplazmów przynosi ulgę w bólach mięśniowych i stawowych (przy naderwaniach ścięgien, przykurczach, krwiakach, skręceniach, zwichnięciach, przemieszczeniach stawów, artrozie – stanach zapalnych stawów i kości oraz artretyzmie). Glinka łagodzi ból, zmniejsza lub wręcz całkowicie zdejmuje opuchliznę i stan zapalny.

Glinka odtruwa organizm.

Dzięki sporej zawartości krzemionki, glinka ułatwia usuwanie z organizmu [aluminium](#) (który jest metalem toksycznym, podejrzewanym o wywoływanie choroby Alzheimera).

Glinka w dermatologii.

Oczywiście glinka jest odruchowo stosowana we wszelkich problemach dermatologicznych. Pod postacią okładów (kataplazmy) przyspiesza gojenie się wrzodów, czyraków, przyczyniając się do ich naturalnej resorpcji (wchłaniania) przez organizm (jego własnymi siłami). Uczestniczy w prawidłowym gojeniu się ropiejących ran, ukąszeń, a nawet guzów.

Stosuje się ją leczniczo przy takich problemach skóry jak: egzema, trądzik, półpasiec, w stanach zapalnych skóry, na jej podrażnienia, lekkie oparzenia, owrzodzenia, a nawet żylaki.

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.



Glinka dla urody.

Bardzo popularne są oczyszczające maseczki z glinki na skórę (dobrze byłoby dorzucić do niej odrobinę oleju ze słodkich migdałów). Taka maseczka znakomicie oczyszcza cerę i usuwa z niej wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia.

Ale można również stosować glinkę w formie maseczki na włosy. Nakłada się ją na skórę głowy. Glinka wzmacnia włosy i przyspiesza ich porost.

Można również dorzucić garść (najlepiej 3 garście glinki) do wody do kąpieli. Ta ożywi skórę i dostarczy jej cennych składników mineralnych (w które glinka jest bogata).

Glinkę można również stosować do płukania jamy ustnej (dziąseł i zębów). W sprzedaży dostępne są nawet gotowe pasty do zębów na bazie glinki. Taki zabieg szczególnie zaleca się w stanach zapalnych dziąseł, gardła czy anginach.

Jak działa glinka?

Glinka potrafi przywrócić do zdrowia organ, którego funkcjonowanie zostało zakłócone lub spowolnione. Glinka dociera do przyczyny dolegliwości.

Jej działanie nie ogranicza się do uregulowania bieżącego problemu np rozstroju żołądkowego. Bo glinka jednocześnie pozytywnie oddziałuje na wszystkie organy, stosownie do potrzeb organizmu, regulując "drobne nieścisłości" w ich funkcjonowaniu.

Glinka wykazuje wiele dobroczynnych właściwości.

Przede wszystkim cechuje ją niesamowita zdolność absorpcji (pochłaniania) szkodliwych substancji. Glinka dosłownie wypompowuje je na zewnątrz organizmu.

Glinka ma nie tylko zdolność adsorpcji - wylapywania szkodliwych substancji, które znajdują się na powierzchni, ale również przyciąga toksyny znajdujące się w głębiej położonych organach.

Przy czym wypełnia również inne funkcje: naprawczą, przeciwzapalną i przeciwbólową. Ma także działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe.

Glinka przyjmowana wewnętrznie (docierając do przewodu pokarmowego) jest w stanie odciągnąć stąd truciznę typu arszenik lub strychninę (słynna trutka na szczury), która nawet zdążyła już przeniknąć do krwi (dzięki zjawisku dializy jelitowej).

Dlatego królowie i książęta europejscy zabezpieczali się przed otruciem - przyjmując glinę. Glinka jest również skuteczna w odtruwaniu organizmu z rtęci.

Glinka ma działanie remineralizujące. Przyjmowana wewnętrznie, dzięki swojej zawartości tlenu żelaza - zwiększa poziom żelaza we krwi. Zawiera również krzem (łatwo przyswajalny przez organizm pod postacią tlenu i dwutlenku krzemu), fosfor, wapń, magnez, cynk, miedź czy selen.

Glinka potrafi równocześnie działać na kilku frontach:

1. Glinka oczyszcza i drenażuje cały organizm.

Jeżeli damy jej wystarczająco czasu, potrafi dotrzeć do najbardziej zapomnianych zakątków i wyciągnąć z nich (usuwać na zewnątrz), zalegające tam, czasem już od bardzo dawna toksyny i trucizny.

2. Glinka leczy problemy skóry.

Po kuracji glinką, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, zniknęły moje uporczywie nawracające kurzajki. Zwłaszcza, że wcześniej oparły się kilkukrotnym interwencjom w gabinecie dermatologicznym (i uparcie powracały na to samo miejsce).

3. Glinka uzupełnia niedobory w organizmie.

Glinka oczyszcza i wzbogaca krew. Można to dość wyraźnie zaobserwować u osób anemicznych, u których po miesięcznej kuracji glinką, odnotowuje się znaczący wzrost liczby czerwonych krwinek (potwierdzony analizą krwi).

Jak to wyjaśnić? Otóż glinka zawiera śladowe ilości najróżniejszych składników mineralnych. Są one jednak niewystarczające, by bezpośrednio wyjaśnić działanie glinki.

Tymczasem glinka uzupełnia braki (niedobory) w organizmie, niezależnie od ich natury. Przypuszcza się, że elementy wchodzące w skład glinki działają jak katalizatory. Ich obecność pomaga organizmowi wyłapać i przyswoić niezbędne substancje, których wcześniej ten nie potrafił samodzielnie zatrzymać.

Sama ich obecność wystarcza, by uzyskać pożądany efekt. Dlatego wcale nie potrzeba przyjmować ogromnych ilości glinki:

1 łyżeczka dziennie wystarczy, w zupełności wypełni swoją rolę, a czasami nawet robi jeszcze więcej.

4. Przyjmowaniu glinki towarzyszy wydzielanie energii, która stymuluje, regeneruje i rewitalizuje organizm.

Stąd bezpośrednio po kuracji prawdopodobnie wzrośnie Twój potencjał vitalny, szczególnie jeżeli wcześniej Twój organizm był osłabiony.

5. Glinka poprawia metabolizm całego organizmu.

Glinka reguluje pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego. Co jest tu najbardziej niesamowite - w zależności od potrzeb: albo je stymuluje, albo wręcz przeciwnie - spowalnia, uspokaja.

Czy wiecie, że:

1. Glinka zielona może okazać się skuteczną w sytuacjach, w których zawiodą nawet antybiotyki.

Dzieje się tak w przypadku zakażenia przecinkowcem cholery *Vibrio cholerae*.

Bakteria ta nie jest groźna sama w sobie, ale wydziela toksyny, które zatrują organizm. Antybiotyki niszczą bakterię, ale są nieaktywne w stosunku do wytwarzanych przez nią toksyn.

Glinka natomiast ma zdolność wychwytywania tych toksyn, co pozwala usunąć je z wody (a więc zapobiec zakażeniu) i wyleczyć osobę już zainfekowaną.

2. Glinka zielona świetnie nadaje się do uzdatniania wody skażonej przez drobnoustroje.

Wystarczy do szklanki wody z niepewnego źródła np w podróży czy na bezludnej wyspie (potraktujcie to ostatnie z lekkim przymrużeniem oka) dodać sproszkowaną glinkę. Tak by glinka pokryła całą jej powierzchnię. Gdy glinka opadnie na dno, woda nadaje się do picia.

Glinka może oczyścić wodę, neutralizując nie tylko bakterie, ale również wirusy i toksyny.

Tytułem ciekawostki: Dawniej królowie i możni tego świata jedli glinkę, by ustrzec się przed zatruciem.

3. Glinka zielona potrafi wyleczyć wątrobę.

Kuracja glinką może ożywić wątrobę. Nawet u osoby nadużywającej alkoholu, u której zaczęła się rozwijać marskość wątroby.

4. Cudowne własności glinki były znane ludziom starożytnym.

Egipcjanie używali glinki w procesie przygotowywania mumii.

Tu oczywiście Biblia, która mówi o tym, że Jezus przemyskując ślepcowi błotem (glinka) oczy, przywrócił mu wzrok.

Dobrodziejstwa glinki wychwalał również Gandhi.

5. Dobroczynne własności glinki intuicyjnie przeczuwają zwierzęta.

Bo dlaczego zwierzęta instynktownie tarzają się w błocie?

Zranione lub chore zwierzę instynktownie będzie starało się napić glinastej wody albo wytarzać się w błocie.

Dlatego np nie należy więc się obawiać, że okład z glinki zainfekuje ranę, gdyż glinka jest sterylna. Cząsteczki glinki łatwo wyłapują wirusy - stąd zastosowanie glinki smekty w leczeniu zakaźnych biegunek.

Glinka jest łatwa w użyciu i niedroga. Ale nie może wszystkiego zrobić sama. Bardzo ważna jest regularność aplikacji.

W przypadku pewnych dolegliwości wskazane jest kontynuowanie okładów przez okres kilku tygodni, a nawet miesięcy. Niemniej w niektórych przypadkach wystarczy tylko kilka dni stosowania.



Zasady prawidłowego stosowania glinki. Przeciwwskazania.

Nieprawidłowe stosowanie glinki może okazać się niebezpieczne.

Przy wykonywaniu okładów lub piciu wody z glinką obowiązuje kilka podstawowych zasad.

- Nie należy stosować повторно raz użytej glinki (po prostu nie będzie ona aktywna).
- Nie pozostawiać otwartego opakowania z glinką (na wolnym powietrzu). Pamiętajmy o hermetycznym zamykaniu opakowań, w których przechowujemy glinę.

Zasady bezpiecznego stosowania okładów z glinki

- Okładów z glinki nie należy nakładać na wątrobę lub na serce.
- Należałoby unikać nakładania okładów z glinki na brzuch. Szczególnie po posiłku. Gdyż chłód okładu z glinki położonego na żołądek, na brzuch, czy na klatkę piersiową może zakłócić pracochłonny proces trawienia.
- My kobiety - nie powinniśmy robić sobie okładów z glinki na dolną część brzucha w czasie miesiączki. Gdyż może to wpłynąć negatywnie na jej przebieg.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

- Okład z glinki możemy zatrzymać dopóty czujemy, że robi nam on dobrze. Póki glinka pozostaje wilgotna. Dlatego jeżeli planujemy wyjść gdzieś np do pracy, mając na sobie okład z glinki, powinniśmy przewidzieć jego odpowiednią grubość, tak by nie wyschł - nie zasuszył się nam na skórze....
- Glinka nie powinna wyschnąć na skórze. Jeżeli robimy sobie maseczkę upiększającą (oczyszczającą z glinki) i zostawimy ją na cerze tak długo, że glinka wyschnie - da jej to tylko zmęczony i przesuszony wygląd.

Przeciwwskazania dotyczące wewnętrznego przyjmowania glinki.

Glinki nie należy przyjmować wewnątrz (pod postacią kapsułek lub picia wody z glinką), jeżeli:

- jednocześnie przyjmujesz lekarstwa lub tabletkę antykoncepcyjną (to zniweluje jej działanie),
- jeżeli cierpisz na chroniczne zaparcia (glinka ciągnąc w kierunku wyjścia różne zanieczyszczenia jeszcze bardziej wzmocni ten problem),
- w przypadku nadciśnienia, gdyż może to spowodować palpitacje.

Jak dobrze dobrać glinkę? Znaczenie prawidłowego doboru glinki.

Rodzaje glinki.

Glinkę możesz kupić w sklepach z żywnością ekologiczną lub w aptekach.

Istnieje kilka odmian glinki: czerwona, biała, zielona.

Jedną z najczystszych odmian jest glinka zielona. Jest ona wydobywana przez odwierty ze skał na głębokości do 70 m.

Następnie glinka ta jest wystawiana na działanie słońca i powietrza (wentylacja). Ten etap jest niezbędny dla usunięcia z niej mikroorganizmów beztlenowych (anaerobowych) - czyli drobnoustrojów, które mogą rozwijać się tylko wyłącznie pod nieobecność tlenu.

Suszenie na powietrzu rewitalizuje glinkę, dostarcza jej tej uzdrawiającej energii, a zarazem sterylizuje ją. Dlatego najlepsza byłaby ta glinka, na której opakowaniu znajdziemy informację, że została ona wysuszona na powietrzu.

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.

Istnieje również glinka suszona w piecach mazutowych lub innych. Niestety, ten sposób przygotowania powoduje, że traci ona swoje uzdrawiające właściwości.



Glinka zielona do picia. Jak zrobić sobie kurację glinką?

Glinkę możemy przyjmować wewnętrznie. Wodę z glinką możemy przyjmować w dwóch formach: zdekantowanej (tzn po opadnięciu osadu glinki tj. po okolu 12 godzinach) lub nie zdekantowanej (mętnej przypominającej mleczko).

Do tego celu należałoby stosować glinkę przeznaczoną do użytku wewnętrznego (na opakowaniu powinna znaleźć się odpowiednia adnotacja).

Jak działa glinka wewnątrz Twojego organizmu?

Co robi glinka?

Glinka absorbuje różnego rodzaju zanieczyszczenia z całego organizmu i zabiera je w kierunku jelit. Następnie są one usuwane na zewnątrz razem ze stolcem lub moczem.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Oprócz tego glinka naprawia istniejące zmiany czy podrażnienia. Ma również działanie odkażające, choć nie zabija organizmów chorobotwórczych, ale unieszkodliwia je, uniemożliwiając im namnażanie się. Zapobiega infekcji i łagodzi istniejący już stan zapalny.

Jak przygotować wodę z gliną do picia.

Tu nie ma żadnej filozofii. Glinka jest prosta w obsłudze i tania. Po prostu... do szklanki z wodą wsypujemy ½ – 1 łyżeczkę glinki (najlepiej tzw przewietrzanej – w tym wypadku powinniście móc znaleźć odpowiednią adnotację na opakowaniu).

Mieszanie wody z gliną w postaci zdekantowanej przygotowujemy najlepiej z 12 godzinnym wyprzedzeniem. Bowiem potrzeba czasu, by drobne cząsteczki glinki osiadły na dnie. Np możesz przygotować ją sobie wieczorem. Po to, by móc wypić następnego dnia rano na czczo.

Pamiętajmy jednak o tym, że do obchodzenia się z gliną nie należy używać łyżeczek, czy pojemników metalowych. Kontakt z metalem dezaktywuje (anuluje, czy rozładowuje) dobroczynne działanie glinki.

Możemy natomiast stosować w tym celu łyżeczki plastikowe, drewniane lub z kości.

Po wsypaniu glinki do szklanki, całość zalewamy wodą, mieszamy i wyjmujemy łyżeczkę. Szklankę przykrywamy, po to by glinka nie absorbowała, czyli nie wchłaniała w siebie zanieczyszczeń z powietrza. Czyli by jeszcze przed użyciem nie straciła całej swojej mocy.

Pozostawiamy na 3-4 godziny lub całą noc. Następnie tak przygotowaną wodę z gliną wypijamy (bez uprzedniego wymieszania). Zaś osad, który zebrał się na dnie wyrzucamy.

Czyli nie jemy osadu glinki, który w międzyczasie osiadł na dno.

Tak przygotowaną glinę najlepiej byłoby przyjmować na czczo np rano.

Autorzy tacy jak France Guillaing i Christopher Vasey (nazwiska bardzo znane wśród francuskojęzycznych naturoterapeutów) zalecają kurację gliną trwającą 21 dni.

Przeciwwskazaniem jest tu nadciśnienie, gdyż glinka w tym wypadku może spowodować palpacje.

W trakcie trwania kuracji gliną niewskazane jest przyjmowanie środków przeczyszczających na bazie parafiny i spożywanie tłustych potraw.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Podczas kuracji - równolegle należałoby pić dużo wody. Celem lepszego wyeliminowania z organizmu zanieczyszczeń zbieranych przez glinkę..

21 dniowa kuracja oczyszczająca glinką? Jak działa na organizm?

W czasie trwania kuracji glinka będzie wylapywać zanieczyszczenia z najdalszych zakątków organizmu (to jest jej funkcja drenująca). Jednocześnie będzie oczyszczać krew, naprawiać ewentualne zmiany w układzie pokarmowym (np nadżerki, owrzodzenia żołądka, podrażnienia jelit).

Ale uwaga: taki napływ zanieczyszczeń (absorbowanych przez glinkę) w kierunku jelit może powodować przejściowe zaparcia.

Stąd w trakcie kuracji zalecane jest wypijanie większej ilości płynów i przyjmowanie jak najwięcej błonnika, czyli włókien roślinnych razem z pokarmem.

Tą kurację odradza się osobom, które cierpią na przewlekłe zaparcia. A także w przypadku osób przyjmujących olej parafinowy, lekarstwa, tabletkę antykoncepcyjną czy w przypadku przepukliny.

Mętna (niezdekantowana) woda z glinką.

Przygotowuje się ją podobnie jak zdekantowaną wodę z glinką. Tyle, że bezpośrednio przed wypiciem całość mieszamy drewnianą łyżeczką.

Tak przygotowaną glinkę możemy przyjmować 1-3 razy dziennie, najlepiej na 15-30 minut przed posiłkiem.

Ale tak nasyconą mieszaninę wody z glinką należałoby raczej przyjmować tylko w sporadycznych wypadkach np w przypadku infekcji dróg moczowych, zatrucia pokarmowego, czy biegunki.

Również w tym przypadku nadciśnienie stanowi przeciwwskazanie do tego typu kuracji.

Przygotowanie niezdekantowanej (mętnej) wody z glinką do picia.

Do szklanki wody wsypujemy 2 łyżeczki glinki pod postacią proszku i zalewamy wodą.

Wstrząsamy i pijemy.

Nie czekamy, aż większe cząsteczki glinki osiadą na dno. Wypijamy ją natychmiast po przygotowaniu. Ta mieszanina ma stosunkowo mętną postać.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Natomiast i w tym przypadku nie należy przyjmować tych najcięższych pozostałości glinki, które automatycznie opadają na dno.

France Guillaín poleca przyjmowanie tak przygotowanej mieszaniny co pół godziny przez 2 i pół godziny.

Taka ekspresowa kuracja jest zalecana w przypadku zapalenia dróg moczowych lub zatrucia pokarmowego, zwłaszcza jeżeli znajdziecie się z dala od jakiegokolwiek pomocy medycznej (np na wakacjach). Jednocześnie nie należy w takim wypadku przyjmować pokarmów stałych, tylko pić wodę.

Przez kolejne 24 godziny niewskazane byłoby spożywanie pokarmów gotowanych, ani oleju z oliwek. Najlepiej ograniczyć się do jedzenia samych soczystych owoców takich jak pomarańcza, grejpfrut, czy mandarynki.

Glinka dezaktywuje tutaj czynniki odpowiedzialne za wywołanie infekcji lub zatrucia, naprawia podrażnione komórki, oczyszcza pęcherz moczowy i jelita.

Glinka zielona do picia w stanach zapalnych żołądka i jelit.

Picie wody z glinką może poprawić funkcjonowanie jelit (biegunki, zaparcia). Glinka jest szeroko zalecana w wszelkiego rodzaju podrażnieniach, stanach zapalnych, nadżerkach, owrzodzeniach organów układu pokarmowego. Bowiem chroni błonę śluzową jelit przed atakami czynników chorobotwórczych, przed kwasowością soku żołądkowego, stanowiąc coś w rodzaju wewnętrznego opatrunku.

Ponadto glinka uaktywnia proces odnowy komórkowej, jednocześnie eliminując obumarłe komórki. Dodatkowo glinka pobudza apetyt i reguluje tranzyt.

Dalej glinka przechodzi do krwi, gdzie kontynuuje swoją pracę oczyszczania organizmu, jednocześnie wzbogacając krew w niezbędne nam składniki mineralne. Reszty dopełnią jej właściwości przeciwzapalne i gojące.



Glinka do picia. 21 dniowa kuracja glinką.

Taka kuracja wodą z glinką nadaje się idealnie na zmianę pór roku: na przykład na wiosnę, czy jesienią, przed zimą.

Jest ona łatwa, szybka i skuteczna do przeprowadzenia, wspaniale oczyszcza i regeneruje organizm.

Co jest potrzebne do przeprowadzenia kuracji glinką?

By odczuć jej pozytywne skutki, taka kuracja glinką powinna trwać 3 tygodnie (21 dni).

Wystarczy odrobina systematyczności i małe opakowanie sproszkowanej glinki. Codziennie będziemy pobierać z niego tylko jedną łyżeczkę glinki.

Czyli przez kolejne 21 dni będziemy powtarzać następujący, nieskomplikowany rytuał. Mieszaninę wody z glinką w ramach takiej kuracji przygotowujemy każdego dnia wieczorem.

1. Do szklanki wsypujemy 1-2 łyżeczki sproszkowanej glinki. Najlepiej użyć tu glinki specjalnie przewidzianej do użytku wewnętrznego (poszukajcie odpowiedniej adnotacji na

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

opakowaniu). Najprawdopodobniej znajdziecie taką glinkę w aptece.

2. Glinkę zalewamy wodą (najlepiej mineralną).

3. Całość mieszamy drewnianą lub plastikową łyżeczką.

Zdecydowanie odradza się tu stosowanie łyżeczek metalowych, gdyż glinka w kontakcie z metalem traci swoje cenne własności.

Co prawda nieliczni specjaliści dopuszczają możliwość użycia łyżeczki ze stali nierdzewnej (a więc z materiału niereaktywnego, nie wchodzącego w reakcje).

4. Szklankę z tak przygotowaną mieszaniną pozostawiamy na noc.

Uprzednio przykrywszy np szklanym podstawkiem. Chodzi o to, by glinka w międzyczasie nie absorbowała zanieczyszczeń z powietrza. Nie nasyciła się nimi, co uczyni ją nieaktywną, a więc bezużyteczną.

5. Następnego dnia rano, najlepiej na czczo, wypijamy zawiesinę. Pozostawiając osad, który utworzył się na dnie.

W miarę jak pijemy naszą mieszaninę, możemy ją sobie lekko pomieszać. Tak, by przy okazji połknąć część glinki, która zdążyła już opaść na dno.

Choć na początku kuracji (przez pierwsze dni jej trwania) radziłabym być raczej wypijali tylko samą wodę z rozpuszczoną w niej zawiesiną najdrobniejszych cząsteczek glinki. Pozostawiając niewzruszony osad, który opadł na dno.

Dopiero w miarę, jak Wasz organizm się oczyszcza, w miarę, kiedy macie w nim coraz mniej nadprogramowych rzeczy do wyprowadzenia na zewnątrz, możecie pokusić się o wypicie części tego osadu (wzruszając go).

Ale na początku glinka może powodować zaparcia, dlatego najlepiej przeprowadzać kurację glinką na spokojnie - wsłuchując się w swój organizm. DLATEGO UWAGA NA ZAPARCIA.

Zdekantowaną mieszaninę wody z glinką wypijamy z samego rana, na czczo, bezpośrednio po przebudzeniu lub wieczorem (przed położeniem się spać, albo pół godziny przed posiłkiem).

Jak dozować glinkę?

W ramach takiej 21 dniowej kuracji zaleca się przyjmowanie 1-2 łyżeczek glinki dziennie. Co zdecydowanie wystarczy.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Glinka ma bardzo silne działanie. Dodatkowo zawarte w niej składniki działają jak katalizatory. Dlatego niewielka jej ilość wystarczy, by uzyskać pożądany efekt.

Oczywiście sporo zależy od stanu organizmu (przeciążenia toksynami) i od problemu, który przy pomocy glinki chcemy uregulować.

Bo np w przypadku nagłych infekcji żołądkowych czy jelitowych oraz zatruc pokarmowych możemy zwiększyć dawkę glinki do 3-4 łyżeczek dziennie (na szklankę wody).

W takich sytuacjach nie musimy czekać aż osad glinki opadnie na dno. Wypijamy mętną (czyli jeszcze niezdekantowaną) mieszaninę wody z glinką. Na zasadzie dawki uderzeniowej.

Tak przygotowaną glinkę stosujemy raczej jednorazowo, kiedy zależy nam na szybkim uregulowaniu palącego problemu np zatrzymaniu biegunki. Kiedy chcemy zadziałać radykalnie lub gdy znajdziemy się z dala od jakiegokolwiek pomocy medycznej.

Natomiast w przypadku innych dolegliwości wystarczą 1-2 łyżeczki dziennie przyjmowanej wewnętrznie.

UWAGA

Tym bardziej, że nie należy zapomnieć o zrobieniu sobie przynajmniej 1-tygodniowej przerwy po takiej 21 kuracji glinką.

Potem tą kurację możemy powtórzyć ponownie za rok (w tym samym czasie, najlepiej podobnie na zmianę pór roku). Lub przedłużyć ją przez kolejne kilka miesięcy (wypijając wodę z glinką co drugi tydzień).

Reakcje uboczne, które mogą towarzyszyć kuracji oczyszczającej wodą z glinką.

Najczęściej spotykanym efektem ubocznym są ... pospolite zaparcia.

Jednak ten problem nie dotyczy wszystkich. To zależy od tego, ile zanieczyszczeń odłożyło się w organizmie.

Przy kolejnej kuracji glinką problem z zaparciami powinien zdecydowanie mniej dawać się we znaki. Jako osoba, która regularnie robi sobie taką kurację glinką - nie odczuwam problemu z zaparciami, podczas jej stosowania. Ale w moich początkach - podczas mojej pierwszej kuracji glinką ten problem bardzo mocno dał mi się we znaki....

Oczywiście - jest to również kwestia indywidualnych predyspozycji i ... przyjętej dawki glinki.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Dlatego polecam robić to na spokojnie. Na początku kuracji glinką zadowolmy się wypiciem samej zawiesiny (bez osadzającej się na dnie warstewki glinki). Dajmy glince i naszemu organizmowi czas...

Im bardziej nasz organizm będzie przeciążony zanieczyszczeniami, tym większe będzie ryzyko, że ilość odpadów (zanieczyszczeń do usunięcia) przekroczy jego moce przerobowe. W rezultacie wywoła to przejściowe zatory. Czego objawem będą zaparcia. Ot i całe wyjaśnienie.

Przeciwwskazania dla kuracji wodą z glinką.

Ze względu na silne własności absorbujące i adsorbujące przeciwwskazaniem dla przyjmowania glinki wewnętrznie może być:

- Skłonność do wystąpienia okluzji jelitowej, czyli zamknięcia światła jelita.
- Skłonność do przepukliny.
- Przyjmowanie oleju parafinowego w ciągu 15-tu dni poprzedzających kurację. Ten olej jest zwyczajowo stosowany przy zaparciach. Tyle, że stosowany równolegle z glinką do organizmu, powoduje utwardzenie się tej ostatniej. Co z kolei sprzyja formowaniu się trudnych do usunięcia, mocno zbitych kuleczek glinki w przewodzie pokarmowym.
- Przyjmowanie leków (zarówno tych klasycznych, jak i homeopatycznych).
- Przyjmowanie tabletki antykoncepcyjnej. Glinka może ogólnie absorbować substancje aktywne zawarte w lekarstwach, jak i w pigułce antykoncepcyjnej. Co albo zakłóci przebieg leczenia albo zniweluje działanie pigułki antykoncepcyjnej.

Niemniej...

Poza tym kuracja glinką robi wiele dobrego w naszym organizmie.

Sama stosuję ją w miarę regularnie i powtarzam co roku. Zaś w przypadku rewolucji żołądkowej zawsze staram się mieć glinkę w zasięgu ręki.



Glinka zielona. Jak przygotować okład z glinki?

Kataplazmy, czyli okłady z glinki wyprowadzają z organizmu niepożądane substancje, zaczynając od tych, które znajdują się bezpośrednio pod skórą.

Regularne okłady stopniowo oczyszczają organizm, wysysając toksyny nawet z głębiej położonych organów.

Za pomocą glinki możemy oczyścić np. cysty, zresorbować guzy nowotworowe, zwichnięcia, skręcenia, stany zapalne ucha, odblokować stawy.

Glinka działa na krwaki, zmniejszając stan zapalny lub opuchnięcie. Glinka oczyszcza i goi rany.

Zewnętrznie glinkę możemy stosować pod postacią kataplazmów, suchego pyłu lub kompresów.

Jak przygotować okład z glinki:

Do przygotowania okładu potrzebny nam będzie pojemnik z hermetycznym przykryciem.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Możemy użyć w tym celu plastikowy pojemnik do przechowywania żywności. Choć - niektórzy specjaliści odradzają plastik (lepiej byłoby szkło).

Niemniej w żadnym wypadku nie powinien to być pojemnik metalowy, gdyż metal całkowicie dezaktywuje glinkę.

Do pojemnika wsypujemy odpowiednią ilość glinki (tę, którą uważamy za stosowną, w zależności od przewidywanej grubości okładu) i wlewamy wodę, by zwilżyć glinkę, ale nie mieszamy.

Następnie hermetycznie zamykamy pojemnik. Jest to bardzo ważne, gdyż glinka pozostawiona na wolnym powietrzu, absorbuje zawarte w nim zanieczyszczenia, w skutek czego tracąc swoje dobroczynne właściwości.

Tak przygotowaną glinkę pozostawiamy na 20-30 minut nie mieszając.

Niektórzy specjaliści zalecają nawet pozostawienie glinki na 1 godzinę. W tym czasie glinka równomiernie wchłania wilgoć, przekształcając się w jednolitą mieszaninę bez grudek.

Z tak przygotowanej glinki możemy wykonać nasz okład. W tym celu pobieramy garść glinki, posługując się, niczym rękawiczką, kawałkiem papieru higienicznego lub ręczniczką. Nie należy natomiast stosować tu plastikowej folii, gdyż glinka musi móc oddychać.

Okład nakładamy bezpośrednio na skórę lub na ranę (nie bójmy się, glinka może pozostać bezpośrednio w kontakcie z raną, gdyż jest zupełnie sterylna).

Aby nie zabrudzić ubrania, możemy przykryć okład kawałkiem materiału. Albo żeby było nam wygodniej - możemy przymocować nasz okład bawełnianym bandażem elastycznym, jednak nie ściągając go (żeby nie blokować krążenia krwi).

W przypadku bardziej owłosionych części ciała możemy najpierw położyć cieńką gazę, a dopiero na nią okład. Bo wyobrażacie sobie, ile potem będzie bólu i rwania włosów przy jego zdejmowaniu...

Zimne okłady z glinki.

Generalnie jeżeli przygotowujemy sobie okład z glinki, to najprawdopodobniej będzie to okład na zimno. Czyli okład przygotowany z użyciem bieżącej wody z kranu.

Szczególnie, jeżeli nakładamy okład, by złagodzić stan zapalny - w danym miejscu, powinien to być okład zimny. W tym przypadku glinka będzie miała działanie drenujące, przeciwzapalne i oczyszczające. Ale.... istnieją sytuacje, w których możemy zastosować okład z glinki na ciepło.

Glinka lecznicza – Okłady ciepłe

Ale te polecane są jedynie w przypadku organizmów, którym brakuje sił witalnych, by zareagować na działanie zimnego okładu. Dotyczy to osób starszych lub bardzo anemicznych.

Glinka powinna być tutaj ogrzana na grzejniku lub w łaźni wodnej (pojemnik z glinką wkładamy do garnka z ciepłą wodą i czekamy aż glinka się ogrzeje).

Nigdy natomiast nie należałoby ogrzewać glinki bezpośrednio na ogniu, gdyż w ten sposób traci ona swoje dobroczynne właściwości.

Czas trwania okładu z glinki.

Na jak długo nakładamy okład z glinki?

Specjaliści mówią tutaj o 2 godzinach.

Przy czym ważna jest odpowiednia grubość okładu, by glinka nie wyschła na skórze.

Jeżeli nie dysponujemy czasem: lepiej byłoby nałożyć okład z glinki na krócej, ale powtarzając tę operację systematycznie, np codziennie, przez pewien okres czasu. Uzyskamy tak lepsze efekty niż nakładając sporadycznie, za to jeden 2 -godzinny okład.

Glinka wymaga regularności i cierpliwości.

Okład z glinki możemy zatrzymać na sobie póki dostarcza nam on przyjemne uczucie odprężenia. Natomiast kiedy czujemy, że okład staje się suchy, ciepły i nie daj Boże parzy, należy go natychmiast zdjąć i ewentualnie zastąpić świeżym.

Bo jeżeli okład zaczyna parzyć to znaczy, że jest przepelniony zanieczyszczeniami. W tej sytuacji, jeżeli te zanieczyszczenia pozostaną na dłużej w kontakcie ze skórą, istnieje ryzyko, że zostaną one powtórnie wchłonięte do organizmu (z powrotem).

Okłady z glinki możemy ponawiać kilkakrotnie. Niemniej glinę raz użytą obowiązkowo powinniśmy wyrzucić. W żadnym wypadku nie używajmy jej ponownie! Tu nie ma mowy o żadnej oszczędności.

Kiedy glinka nie pomaga....

Bo czasami obserwuje się pogorszenie stanu rany lub wrzodu (ropienie) po nałożeniu na nie okładu z glinki.

Ale to jest raczej dowodem na to, że glinka wykonuje swoją pracę oczyszczającą i ściąga zanieczyszczenia właśnie w to miejsce. Więc tym bardziej warto było by wytrwać.

I tu taka bardzo ważna rada.

Nakładając okład z glinki w jednym miejscu, należałoby równolegle uaktywnić jeden z dwóch punktów drenujących (które znajdują się na karku lub w dolnej części brzucha), nakładając na niego drugi okład.

Inaczej wszystkie zanieczyszczenia będą ciągnięte w kierunku i tak już chorego organu czy miejsca, na który położyliśmy nasz okład.

Dlatego okładowi z glinki na miejsce, które chcemy bezpośrednio wyleczyć, powinien towarzyszyć drugi okład na dolną część brzucha (troszeczkę powyżej wżgórka łonowego dotykając delikatnie kości łonowej) lub na kark (we wgłębienie na tylnej części szyi).

Jeżeli położymy tylko i wyłącznie jeden okład na miejsce, które chcemy leczyć, to glinka właśnie w to miejsce będzie ciągnąć wszystkie zanieczyszczenia z organizmu. Dlatego możemy mieć wrażenie, że glinka nie pomogła, a nawet pogorszyła sytuację.

Tu odsyłam Was do wpisu - [Glinka zielona... Może też popełniasz ten błąd i dlatego glinka u Ciebie nie działa.](#) i zarazem osobnego rozdziału tego ebooka.

Bo np jeżeli będziemy leczyć stan zapalny ucha (przerabiałam to boleśnie w pierwszym podejściu na sobie, zanim zrozumiałam w czym leży problem), to należałoby nałożyć 2 okłady z glinki: jeden bezpośrednio na ucho - na obolałe miejsce, drugi na tylną partię szyi we wgłębienie w górnej partii karku (by uaktywnić najbliższy punkt drenujący wobec ucha).

By wszystkie zanieczyszczenia nie były ciągnięte w stronę i tak już bolącego miejsca. Wyjątkiem są tutaj niewielkie okłady o działaniu lokalnym np położone na niewielką brodawkę.

Kompresy z glinki.

Glinkę możemy również zaaplikować sobie w postaci kompresu. Np na oczy i uszy. Namaczamy gazę w gliniastej wodzie, czekamy kilka minut aż gaza dobrze nasiąknie, wyciskamy ją i przykładamy na zamknięte oczy.

Glinkę zewnętrznie możemy również stosować bezpośrednio w postaci pudru (posypując

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.

nim dane miejsce):

- żeby zatrzymać krwawienie (udzielając pierwszej pomocy), gdyż jest to silny środek hemostatyczny (tzn. tamujący krew),
- lub w niewielkich ilościach, żeby wysuszyć i przytuszować niewygodny pryszcz na twarzy.



Glinka w kosmetyce - maseczka z glinki.

Jak stosować glinkę na cerę? Jaką glinkę do tego wybrać?

Glinkę możemy wykorzystać nie tylko leczniczo, ale także do poprawy urody i pielęgnacji cery.

Jaka glinka nadaje się tu najlepiej?

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.

Wybór zależy od rodzaju cery.

Sama coraz częściej sięgam tu po glinkę białą, bo jest delikatniejsza od zielonej. To właśnie glinka biała szczególnie nadaje się do cer wrażliwych. Czuję się po takiej maseczce cudownie zrelaksowana, a moja cera odmłodzona i odświeżona. Tymczasem po maseczce z glinki zielonej mam wrażenie, że moja cera jest jakaś taka wymięta, przyduszona i przysuszona.

Dlatego myślę, że ważne jest znalezienie glinki najlepiej odpowiadającej naszej cerze. Każdy musi wypróbować to na sobie samodzielnie.

Jeżeli mogę cokolwiek podpowiedzieć: istnieje kilka rodzajów glinki: glinka zielona, biała, różowa, czerwona, żółta. Krótką charakterystykę każdej z nich znajdziecie poniżej.

Dlaczego warto stosować glinkę na cerę?

Tu litania jest bardzo długa. Przypominam najważniejsze:

- Glinka wspaniale oczyszcza skórę dzięki swoim zdolnościom absorpcji.
- Glinka ma właściwości remineralizujące dzięki zawartym w niej składnikom mineralnym.

Glinka ma właściwości odkażające, przeciwzapalne, gojące.

Jeżeli stwierdzicie, że glinka zielona podrażnia Wam cerę, wtedy możecie zarezerwować ją sobie do zastosowań leczniczych, a dla pielęgnacji urody wybrać (po przetestowaniu), glinkę w innym kolorze.

Czym różnią się poszczególne rodzaje glinki?

- Glinka biała jest dużo łagodniejsza, prawie neutralna. Działa delikatnie na skórę, świetnie nadaje się do cer wrażliwych.
- Glinka czerwona jest również delikatniejsza od zielonej. Szczególnie polecana dla cer normalnych, które dogłębnie oczyszcza.
- Glinka różowa to mieszanina glinki czerwonej i białej. Bardzo delikatna, a jednocześnie bardzo skuteczna. Zalecana dla cery suchej i wrażliwej.
- Glinka żółta, równie skuteczna jak glinka zielona, ale mniej agresywna. Dobrze odpowiada cerom tłustym.
- Glinka zielona, która z racji swoich silnych właściwości absorpcji może działać irytująco na cerę. Lepiej przeznaczyć ją na lokalne okłady (kataplazmy).

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

A z zastosowań kosmetycznych do przypudrowania pryszczy (tzn do posypania ich suchym proszkiem z glinki).

Z własnego doświadczenia powiem Wam, że glinka czyni cuda. Tzn taka sproszkowana glinka na taki niesforny pryszcz (który przecież zawsze wyskakuje w najmniej odpowiednim momencie) - świetnie go wysusza, odkaża i tuszuje

Jak przygotować maseczkę z glinki na cerę?

Jest to bardzo proste.

Wystarczy wsypać glinkę do małego pojemnika, zalać wodą (najlepiej, by była to woda mineralna, ale nie zawsze ma się taką pod ręką).

Do glinki możemy również dodać miód (w proporcji jeden do jednego, czyli na jedną łyżeczkę glinki wrzucamy jedną łyżeczkę miodu).

Całość przykryć. Pozostawić pod przykryciem, aż glinka spęcznienie.

Kiedy glinka wchłonie wodę, jeszcze raz wymieszać (drewnianą łyżeczką – kontakt z metalem dezaktywuje glinkę).

Dopracować konsystencję (tak, by trzymała się na cerze). Tu warto wystarczająco nasycić ją wodą. Pamiętajmy, że glinka nie powinna wyschnąć na skórze (bo po takiej maseczce nasza cera po prostu będzie wyglądać nieładnie).

Nałożyć maseczkę na cerę z wyjątkiem okolic oczu.

Pilnować, by glinka nie wyschła na cerze. Jeżeli czujecie, że maseczka z glinki wysycha, możecie zwilżyć ją za pomocą skraplacza.

Jednocześnie możecie położyć sobie na powieki plasterki ogórka (jak to robiły nasze prababcie) lub po torebce zielonej herbaty (powiew kuchni orientalnej).

Do tego włączyć delikatną muzykę i zrelaksować się. A może nawet zanurzyć się w spienionej wannie z rozkosznie rozluźniającą kąpielą.

Na koniec zmyć maseczkę letnią wodą.



GLINKA - ZASTOSOWANIA SPECYFICZNE.

Pielęgnacja cery trądzikowej.

Jak stosować glinę na cerę z trądzikiem?

Trądzik jest nieodłącznym towarzyszem wieku dojrzewania (na 10 nastolatków dotyka 8).

Niestety coraz częściej skarżą się na niego kobiety dojrzałe (po 35-ym piątym roku życia). To zjawisko stosunkowo nowe. Przyczyną najprawdopodobniej jest skażenie środowiska i styl życia (obydwa pociągają za sobą rozregulowania hormonalne w organizmie).

Jak to wyjaśnić? Przecież dosłownie na każdym kroku spotykamy substancje o działaniu zbliżonym do naturalnych hormonów. To nie pozostaje bez wpływu na naszą jakże wrażliwą

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

równowagę hormonalną. Wymieńmy tu bisfenol A czy ftalaty obecne w np opakowaniach plastikowych. A tych w bród....

Na trądzik przede wszystkim pomaga - łagodząc często dokuczliwe i przygnębiające objawy: zrównoważona i urozmaicona dieta oraz odpowiednia higiena życia.

Co to oznacza w praktyce?

Dieta dobra na trądzik.

- Więcej produktów o niskim indeksie glikemicznym. Te nie wywołują gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi, nie zakwaszają organizmu.
- Mniej produktów mlecznych. Mleko wcale nie jest takie dobre dla zdrowia tak, jak chciałoby nas do tego przekonać lobby mleczarskie.
- Więcej dobrych tłuszczów pochodzenia roślinnego, bogatych w omega 3, jak olej lniany.
- Więcej tłustych ryb: łosoś, makrela, tuńczyk, które podobnie, jak tłuszcze roślinne zalecane powyżej są bogate w omega 3.
- Jak najmniej żywności przetworzonej, poddanej długiej obróbce, z mnóstwem konserwantów, typu konserwy czy dania gotowe.

Sekretem Poliszynela jest to, że dobra kuchnia to po prostu - proste dania, z dobrych jakościowo, jak najbardziej świeżych produktów. Zapytajcie tylko o to najbardziej utytułowanych szefów kuchni.

- Jak najwięcej świeżych warzyw i owoców.

Wyeliminowanie tego, co niepotrzebnie zakwasza organizm:

- zwłaszcza nadmiaru cukru (naukowcy ze zdziwieniem stwierdzają, że żyjące dziko - prymitywnie w naturze plemiona, które nie znają cywilizacji, nie znają również trądziku),
- nadmiaru mięsa. Dieta Dunkana - dieta wysokoproteinowa - na dłuższą metę nie pozostaje bez negatywnych konsekwencji,
- stresu – choć jest nieodłączny w dzisiejszych czasach, niestety zakwasza organizm i podkopuje nam zdrowie,
- pośpiechu przy jedzeniu posiłków,

Glinka zielona - właściwości i zastosowanie.

- alkoholu i papierosów.

Równocześnie ważne jest zadbanie o właściwą higienę życia:

Ruch na świeżym powietrzu. Uspokaja, odpręża i łagodzi sytuacje stresowe. A jednocześnie wpływa korzystnie na metabolizm (odkwasza organizm i reguluje apetyt), zapewnia dobry, głęboki, relaksujący sen.

Co do przydatności glinki w leczeniu trądzika, zdania są podzielone.

Bez obaw można delikatnie przypudrować pryszcze suchą sproszkowaną glinką. Ta działa osuszająco i tuszuje zaczerwienienia (niczym korektor). Przetestowałam. Działa wspaniale.

Ale już sama maseczka z glinki wzbudza pewne kontrowersje. Niektórzy autorzy polecają ją, gdyż dogłębnie oczyszcza naskórek i osusza rozszerzone pory.

Inni odradzają, ponieważ ciągnie wszystkie zanieczyszczenia z całej okolicy w kierunku cery (co wizualnie pogarsza jej stan).

Wybór i ryzyko należy do Was.

Jeżeli boicie się, że glinka jest zbyt radykalną metodą ...

Jednocześnie podrzucam znaleziony w literaturze przepis na maseczkę na bazie herbatki z fiołka trójbarwnego z dodatkiem glinki i olejku lawendowego, drożdży piwowskich i kilku innych składników.

Ta opcja wydaje mi się ciekawa, gdyż jednocześnie absorbuje zanieczyszczenia i dezynfekuje wypryski. Podaje ją znana francuska naturoterapeuta Marie-France Muller.

Jako że z trądziku wyrosłam, nie mogę sprawdzić tego na sobie. Ale jeżeli u Was zadziała, podzielcie się proszę - tym doświadczeniem.

Jak przygotować maseczkę z glinki na cerę?

Glinkę mieszamy z wodą. Następnie pozostawiamy na 1 godzinę w hermetycznie zamkniętym pojemniku. Pamiętajcie, że do obchodzenia się z glinką nie należy stosować metalowych narzędzi (typu metalowa łyżeczka, miseczka itp). A to dlatego, że metal dezaktywuje glinkę.

Po upływie tego czasu tak przygotowaną maseczkę nakładamy na cerę na około 30 minut.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Po czym całość spłukujemy letnią wodą.

Maseczkę możemy powtórzyć kilka razy w przeciągu tygodnia (jeżeli rzeczywiście Wam to służy).

Nakładając maseczkę z glinki na cerę przede wszystkim nie powinniśmy dopuścić, by ta wyschła na skórze. Bowiem po zmyciu takiej wysuszonej maseczki - Wasza cera będzie - naprawdę - w opłakanym stanie.

Doświadczyłam tego na sobie, dlatego lojalnie przestrzegam): przesuszona, zmęczona i jeszcze bardziej podrażniona.

Maseczka z fiołka trójbarwnego, glinki, olejku lawendowego, drożdży piwowskich na cerę z trądzikiem.

Czyli maseczka na cerę trądzikową z:

- herbatki z fiołka trójbarwnego (dość skoncentrowanej),
- do której dorzucamy glinę w proszku (tak, żeby uzyskać konsystencję gęstej papki),
- następnie dodajemy drożdże piwowskie,
- olej migdałowy,
- 2 krople lawendowego olejku eterycznego (który działa dezynfekująco).

Taką maseczkę nakładamy na kilka minut na cerę. A następnie zmywamy.

Maseczka powinna cały czas pozostać wilgotna i nie powodować nieprzyjemnego uczucia ściągania skóry.

Przepis zaczerpnęłam z książki L'Argile Facile Marie-France Muller, która jest znaną ekspertką w zakresie glinki.

Odkążanie wyprysków za pomocą chlorku magnezu i sproszkowanej białej glinki.

Jeżeli wypryski są zainfekowane, możecie przemywać je kilka razy dziennie roztworem chlorku magnezu (możecie nabyć go pod postacią proszku w aptece) i herbatką z fiołka trójbarwnego.

Następnie posypać osuszone już pryszcze sproszkowaną gliną białą. Ta łagodzi

zaczerwienienia i wspaniale osusza.

Natomiast rada, która sprawdza się zawsze w najbardziej dramatycznych sytuacjach - najbardziej feralnych i niefortunnych pryszczu na twarzy - wystarczy przysypać je sproszkowaną glinką. Ta działa jak naturalny korektor – redukuje zaczerwienienie i odkaża. No i po pryszczu - jak najbardziej naturalną metodą.

Woda z glinką dla oczyszczenia organizmu z toksyn.

Dla uzupełnienia warto zatroszczyć się o usunięcie nadmiaru toksyn z organizmu.

Wspaniałą metodą na oczyszczenie organizmu jest picie o co rano (przez 3 tygodnie - 21 dniowa kuracja oczyszczająca organizm) szklanki wody z glinką (przygotowanej poprzedniego dnia wieczorem). Taką kurację (trądzik czy nie) wielu naturoterapeutów poleca na zmianę pór roku.

Glinka zielona na zimowe przeziębienia.

Okład z glinki na bolące gardło.

Kiedy boli gardło...

Na bolące gardło można zrobić sobie okład z glinki. Kładziemy go na gardło, szyję i węzły chłonne. Glinka szybko zresorbuje stan zapalny i złagodzi ból.

Pamiętajmy jednak o równoczesnym położeniu drugiego okładu na dolną część brzucha.

Chodzi tu o uaktywnienie jednego z dwóch punktów drenujących, którymi są właśnie: dolna część brzucha (trochę powyżej wżórka łonowego, okład może delikatnie dotykać kości łonowej) lub kark (a dokładnie wgłębienie na tylnej części szyi).

W przeciwnym razie glinka będzie ciągnąć zanieczyszczenia z całego organizmu właśnie w kierunku gardła. A to na pewno nie poprawi naszego samopoczucia.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Glinka ma bowiem dużą siłę przyciągania, czyli absorpcji. Wyciąga bakterie gnieźdzące się pod skórą. A nawet potrafi wysssać i te, pochowane gdzieś w najgłębszych zakamarkach naszego organizmu.

Ale jak już je złapie, to wyciąga je na powierzchnię i wysyła na zewnątrz.

Taki okład na gardło można położyć sobie na całą noc.

Pamiętajmy, że okład z glinki nie powinien wyschnąć na skórze. Dlatego taki całonocny okład powinien więc być odpowiednio nasączony wodą. Najlepiej przygotowując go, wymieszać glinkę z wodą w równych proporcjach.

Niemniej następnego dnia rano powinniśmy już poczuć pewną poprawę.

Picie wody z glinką na przeziębienia.

Na przeziębienia można również pić wodę z glinką. Po szczegóły odsyłam Was do paragrafu: [Picie wody z glinką albo do wpisu Glinka zielona do picia. Jak zrobić sobie kurację glinką?](#)

Jeżeli to wyda się Wam prostsze w wykonaniu, wiedźcie, że istnieją kapsułki z glinką do połknięcia (popijając je wodą).

Osobiście uważam, że glinka w proszku ma większą moc. A więc i działa skuteczniej. Jednocześnie wypadając taniej. Podczas gdy jej zasada działania jest podobna. Glinka przyjęta wewnętrznie przyciąga toksyny i mikroorganizmy, wyłapuje je i usuwa z organizmu.

Picie wody z glinką może okazać się skuteczne w przypadku zapalenia zatok.

No i oczywiście jest to wspaniałe lekarstwo na wirusowe zakażenie przewodu pokarmowego, zapalenie jelita grubego czy zakażenie skóry.

Glinka jest generalnie wspaniałym środkiem osłaniającym przewód pokarmowy. A z racji na swoją ogromną moc absorpcji, wychwytuje mikroorganizmy i usuwa je na zewnątrz.

Glinka na zapalenie ucha.

W przypadku stanów zapalnych ucha możemy położyć sobie na nie okład z glinki.

Pamiętajmy tutaj o równoczesnym położeniu okładu na kark (we wgłębienie na tylnej części szyi). Chodzi tu o uaktywnienie jednego z punktów drenujących tak, by wszystkie zanieczyszczenia z całego organizmu nie szły do i tak już bolącego ucha.

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Sama popełniłam ten błąd podczas mojego pierwszego kontaktu z gliną. Ucho po takim okładzie stało się przeraźliwie czerwone i jeszcze przeraźliwiej piekące.

Niemniej, jeżeli prawidłowo zastosujecie glinę, to rzeczywiście przynosi ona ulgę.

Tyle, że glina potrzebuje czasu i regularności. Dlatego np doktor Jean-Pierre Willem radzi, by kłaść codziennie 4 -5 takich okładów z gliny na ucho i na tylną część szyi.

Przeciwwskazania.

Przede wszystkim nie zapominajcie o tym, że glina ma bardzo silne działanie. Może zablokować działanie leków, które przyjmujecie równolegle z terapią gliną. Glinka np anuluje działanie tabletki antykoncepcyjnej.



Glinka w leczeniu endometriozy.

W przypadku endometriozy France Guillaîne - francuska znawczyni i wielka adeptka gliny poleca codzienne (najlepiej 2 - godzinne) okłady z gliny na dolną część brzucha. Według

niej kataplazma z glinki w połączeniu z właściwą dietą, przynoszą one ulgę licznym kobietom cierpiącym na endometriozę.

Ale zacznijmy od tego, czym jest endometrioza?

Endometrioza, czyli gruczolistość śródmaciczna. To choroba polegająca na rozroście błony śluzowej macicy (czyli endometrium) poza jamę macicy. W miarę, jak endometrium rozprzestrzenia się poza jamę macicy, kolonizuje sąsiednie organy (wywołując krwawienia).

W powstawaniu endometriozy znaczenie ma nadmiar estrogenów. Jest to choroba stosunkowo rzadka, która dotyczy kobiet w wieku rozrodczym. Jej przyczyny nie są do końca poznane.

Leczenie endometriozy ma charakter objawowy.

Medycyna konwencjonalna proponuje leczenie hormonalne, polegające na zmniejszeniu wydzielania estrogenów (podawanie tabletki antykoncepcyjnej lub progesteronu). W połączeniu z terapią przeciwbólową i leczeniem operacyjnym (polegającym na usunięciu widocznych przerostów błony śluzowej macicy).

Choroba może wywoływać:

- bóle, obfite krwawienia podczas miesiączki,
- problemy z zajściem w ciążę (może doprowadzić do niedrożności jajowodów),

krwawienie z przewodu pokarmowego (w przypadku rozprzestrzeniania się w nim endometrium, czyli wspomnianej błony).

Glinka zielona, czyli jak pozbyć się nieprzyjemnych zapachów z kuchni....

Bo dobrze jest mieć gdzieś w kuchennej szafce małą paczuszkę z glinką - nie tylko do stosowania jej w celach zdrowotnych.

Glinka przyda się również do usunięcia nieprzyjemnych zapachów z kuchni, albo do porządnego wyszorowania garnków czy zlewu.

Tym bardziej, że środki czyszczące, czy dezynfekujące na bazie glinki są proste w

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

przygotowaniu i nie wywołują efektów ubocznych. A glina dzięki swoim silnym właściwościom absorbującym po prostu czyni cuda.

Obok białego octu – glina jest moim ulubionym środkiem czystości.

Oto kilka prostych zastosowań gliny przy sprzątaniu mieszkania.

Jak wykorzystać glinę w kuchni do domowych porządków?

1. Glinka zielona chłonie nieprzyjemne zapachy.

Glinka wysypana na mały talerzyk i pozostawiona na wolnym powietrzu pochłonie natrętnie zapachy z kuchni.

2. Rozpuszczona w wodzie glina zielona skutecznie odświeży wnętrze Twojej lodówki.

Wystarczy 3 łyżeczki gliny na 1 szklankę wody. Odmierzone za pomocą drewnianej łyżeczki, bo glina w kontakcie z metalem traci swoje właściwości. Tak przygotowaną miksturę wstawiamy do lodówki i dajemy jej trochę czasu, by zadziałała.

3. Glinka zielona z olejkiem lawendowym do odświeżenia zapachów w kuchni.

Suchą, sproszkowaną glinę z dodatkiem kilku kropli eterycznego olejku lawendowego. To jeden z nielicznych olejków, dla którego nie ma przeciwwskazań. Mogą go używać nawet kobiety w ciąży i bardzo małe dzieci.

Wysypujemy glinę na mały talerzyk i wstawiamy do dawno niewietrzonej (zapyziałej) szafki kuchennej. Usunie z niej nieprzyjemną woń. A pozostawi po sobie delikatny lawendowy zapach.

4. Pasta z gliny zielonej do szorowania zlewu.

Do szorowania zlewu czy garnków możemy przygotować prostą domową pastę. W 100% ekologiczną, bez zbędnej chemii i konserwantów.

Wystarczy zmieszać potrzebną ilość gliny z wodą aż do uzyskania masy o odpowiedniej konsystencji. I działać. Tzn szorować i to wcale nie do zderzenia sobie łokci. Glinka taki

domowy Mr Muscle.

Nie zapominajcie jednak o tym, by wyrzucić raz już użytą glinę. Dlatego, że ta pochłonęła wystarczającą dawkę zanieczyszczeń.



Glinka zielona... Może też popełniasz ten błąd i dlatego glina u Ciebie nie działa.

Bo może już kiedyś stosowaliście glinę, ale skończyło się to rozczarowaniem i niesłusznym przekonaniem, że glina nie działa.

Tymczasem glina odpowiednio stosowana jak najbardziej działa. Choć do tego, by zadziałać potrzebuje czasu, regularności oraz przestrzegania kilku podstawowych zasad.

Zacznę od tego, na co sama stosowałam glinę i u mnie - zadziałała.

Jeżeli chodzi o glinę do picia: po prostu rozpuszczam łyżeczkę gliny w szklance wody i od razu wypijam.

Kiedy czuję drapanie w gardle i początki przeziębienia.

Wystarczy, że 3 dni z rzędu zacznę dzień taką cudowną miksturą, a przeziębienie z reguły nie daje rady się wykluć.

Przy niestrawnościach, czy zatruciach pokarmowych.

Glinka wspaniale to wszystko do siebie ściąga i wyprowadza na zewnątrz, a przy okazji łagodzi ewentualne podrażnienia. U mnie ta metoda świetnie się sprawdza.

Glinka zielona w postaci kataplazmy:

Malutka (lokalna) kataplazma z glinki (czyli okład z glinki) na wszystkie trudno gojące się zranienia. Np zaniedbane i paprające się z czasem ranki przy palcach u stopy....

Kataplazma na obolałe piersi przy karmieniu piersią.

Na obolałe sutki, zaczerwienione, a może wręcz ropiejące sutki. Kataplazma z glinki przynosi natychmiastową ulgę, a z czasem całkowicie łagodzi podrażnienia, albo nawet zalecza raczkującą infekcję.

Kataplazma na bolące ucho.

Zewnętrznie w stanach zapalnych ucha. Co prawda tego typu kataplazma (z racji swoich większych rozmiarów) wymaga nałożenia równolegle drugiego okładu z glinki na jeden z punktów drenujących. Ale o tym przeczytacie troszeczkę dalej. Bo sama nieodpowiednio stosując tu tę kataplazmę prawie że zraziłam się do glinki.

Teraz opowiem Wam o podstawowych błędach, jakie można popełnić przy stosowaniu glinki.

Sama przez nie przechodziłam.

Popełniały je znajome mi osoby, które chciały wypróbować na sobie glinkę. Po prostu KLASZYKA. Dlatego warto się z nią zapoznać.



Może popełniasz ten błąd i dlatego glinka u Ciebie nie działa.

1. Jeżeli nakładasz grubszy okład z glinki, musisz liczyć się z tym, że będzie on ciągnął do siebie zanieczyszczenia z całego organizmu...

Bo zdarza się, że niektóre osoby są rozczarowane glinką. „Bo glinka wywołała u mnie efekt przeciwny do zamierzonego.

Moja przyjaciółka niedawno zdecydowała się wypróbować kataplazmę z glinki na obolałe i opuchnięte miejsce w nadziei, że ta przyniesie jej ulgę. I rzeczywiście przynosiła przez kilka pierwszych minut. Jak ja dobrze to znam....

Gdzie leży problem?

Tu jeszcze raz przypominam tę prostą zasadę:

Jeżeli kładasz kataplazmę z glinki na bolące miejsce, ta będzie ściągać tu wszystkie zanieczyszczenia zewsząd. Co tylko pogorszy jego stan. Czyli zamiast spodziewanej poprawy, nastąpi pogorszenie, czy zaostrzenie symptomów.

Dlatego równolegle powinno się nałożyć okład z glinki na punkt drenujący: na karku, albo w dolnej części brzucha.

Dlatego dla przeciwwagi należało by uaktywnić jeden z punktów drenujących: na karku lub na dolnej części brzucha. Kładąc tam równolegle drugą kataplazmę z glinki, która będzie ciągnąć w swoją stronę zanieczyszczenia z reszty organizmu.

Bo glinka właściwie i cierpliwie aplikowana – działa naprawdę skutecznie.

Tutaj chciałabym opowiedzieć Wam swoją historię. Bo u mnie też źle zastosowana przy pierwszym podejściu i pierwszym zetknięciu z glinką – kataplazma nie zadziałała.

A to było tak... Kilka lat temu dopadło mnie paskudne zapalenie ucha. Ból był tak nieznośny, że w środku nocy (była gdzieś godzina 2-3 nad ranem) pedałowalam na piechotę do szpitala. Jakieś 2-3 kilometry. Przepisano mi antybiotyki i jakieś krople do ucha.

Chciałam wspomóc leczenie glinką. Nie mogłam przyjmować jej doustnie, bo wiedziałam że w ten sposób zniweluje działanie antybiotyku (glinka pochłania wszystkie ciała, czy substancje obce w naszym organizmie). Dlatego położyłam sobie kataplazmę z glinki na

bolące ucho.

Pomysł sam w sobie nie był głupi. Ale.... kataplazma, którą przyłożyłam sobie na ucho była na tyle gruba, że ściągała do siebie nie tylko zanieczyszczenia z okolicy, ale z całego organizmu.

Zasnęłam w poczuciu dobrze spełnionego obowiązku. Bo to najlepsza rzecz, jaką możemy zrobić, kiedy dopada nas choróbko. Obudziłam się z jeszcze bardziej obolałym uchem i dobrą nauczka na przyszłość. Ale wyciągnęłam z tego lekcję.

Morał:

Grubszy okład z glinki, równolegle nakładamy drugi na kark, albo na dolną część brzucha, by maksymalnie odciążyć z toksyn leczone miejsce.

Lokalny okład z glinki, typu pryszczu, kurzajki, zranienie na palcu, nie trzeba tego robić, bo taka miejscowa kataplazma i tak nie ma w sobie dość mocy, by ściągać do siebie zanieczyszczenia z dalszymi partiami organizmu.

2. Glinka potrzebuje czasu i regularności.

Jeżeli próbowałeś już kiedyś stosować glinkę i ta nie zadziałała, to może dlatego, że chciałeś, by zadziałała od razu.

Tymczasem glinka potrzebuje czasu i regularności. Oczywiście że chcielibyśmy jak najszybciej poczuć poprawę. Najlepiej po jednorazowym użyciu, ale najczęściej trzeba wykazać się cierpliwością.

Mój syn miał kiedyś nawracające kurzajki. Coś takiego można bardzo prosto potraktować glinką. Jako, że będą to małe lokalne okłady wielkości kurzajki. Wystarczy mała ilość glinki. Ta nie będzie miała dość siły, by przyciągnąć do siebie zanieczyszczenia z daleka. Nie ma więc potrzeby uaktywniania punktu drenującego na karku lub na dolnej części brzucha.

Nakładałam więc mojemu synowi takie lokalne i bardziej kosmetyczne okłady z glinki na kurzajki przez kilka kolejnych nocy z rzędu. I nic. Dopiero po dłuższym czasie (kilku tygodni – nie pamiętam dokładnie ile czasu) kurzajki się rozeszły. Po prostu glinka. Cierpliwości.

3. Nie zostawiaj wody z gliną bez przykrycia.

Jeżeli przygotowujesz sobie wodę z gliną do wypicia następnego dnia rano. A zapomnisz przykryć swoją mieszaninę. W tej sytuacji glinka będzie ściągać do siebie wszystkie zanieczyszczenia z powietrza. Zanim Ty zdążysz z niej skorzystać.

4. Nie stosuj powtórnie raz użytej glinki.

Stosujesz powtórnie, po ponownym nawilżeniu, raz już użyty okład z glinki. To nie ma najmniejszego sensu. To żadna oszczędność. Glinka, która uprzednio zaabsorbowała zanieczyszczenia już nic dobrego Ci nie robi. Wręcz przeciwnie. Tylko może z powrotem oddać Ci to, co wcześniej na siebie ściągnęła. Raz użyta glinka nadaje się już tylko do wyrzucenia.

Bo zawsze staram się mieć w domu glinę zieloną. Ale głównie stosuję ją leczniczo w postaci kazaplazmy, czy wody z gliną do picia. Ale kiedy próbowałam przygotować sobie maseczkę z glinki – właśnie popełniłam ten błąd. A raczej 2 błędy.

Jeżeli stosujesz glinę w celach kosmetycznych...

5. Czy dobrze dobrałaś glinę do typu Twojej cery?

Bo ja mam delikatną, wrażliwą cerę, tzw naczyniową, czyli że skłonnością do pękających naczynek krwionośnych. Maseczka z gliny zielonej okazała się dla niej zbyt siemiężna. Bo do mojej cery najlepiej sprawdza się glinka biała. Ale to był pierwszy błąd. Jaki był ten drugi?

6. Nie pozwól kataplazmie z glinki wyschnąć na Twojej skórze.

Glinka nigdy nie powinna wyschnąć na skórze. W przypadku grubszej warstwy kataplazmy nie następuje to tak szybko. Co innego w przypadku maseczki.

Kiedy poczujesz, że delikatnie ściąga, to najwyższy czas, by ją zmyć. W pierwszym podejściu chciałam wykorzystać moją maseczkę na maksa. Poczekalam aż wyschnie mi na cerze niczym popękana gleba na Saharze. Nie jest to przyjemne uczucie. Ale jak to mówią: Chcesz być piękna to cierp. Tak myślałam. Kiedy w końcu zmyłam maseczkę i spojrzałam w lustro, nie mogłam siebie samej poznać.

Ta 100 letnią staruszką z drugiej strony lustra to ja?

7. Peeling z glinki marokańskiej.

Nie musisz tu wcale kupować drogich kosmetyków. Wystarczy surowa, nieobrobiona glinka.

Glinka marokańska, odkryłam ją stosunkowo niedawno. Po francusku nazywa się ona ghassoul. Ekologiczna i ekonomiczna. Robię sobie z niej peeling do twarzy i suchy szampon.

Po peelingu – buźka (taką co nieco nadgryziona zębem czasu, ten jest nieubłagany) – z powrotem jest niczym pupka niemowlaka. A przynajmniej ja czuję się po takim zabiegu o 10 lat młodsza. A jak to robi dobrze.

Suchy szampon, to mój prywatny patent, szczególnie maskuję w ten sposób grzywkę, która zawsze przetłuszcza się szybciej od reszty.

Odkąd mam grzywkę, to się więcej z nią gimnastykuję. Kiedyś używałam do tego glinki zielonej, ale ta nadaje taki szarawo-zielonkawy odcień włosom, jakby lekko posiwiały. A przecież nie o to mi chodzi, kiedy na szybko, przed wyjściem, chcę przytuszować pewne nieczystości, czy przetłuszczające się partie włosów.

Na glinkę marokańską trafiłam w ten sposób, że kiedyś mąż kupił mi piekielnie drogi peeling na bazie tej właśnie glinki. A tymczasem przekonałam się na własnej skórze, że taki sam efekt odmładzający można uzyskać kupując bardzo ekonomiczne opakowanie surowej, tzn nieobrobionej glinki. Jak ja to mówię: Alleluja.

8. Nie używaj metalowych naczyń, czy sztućców do przygotowania okładów z glinki, czy glinki do picia.

Bo glinka traci swoje właściwości w kontakcie z metalem.

Może glinka nie zadziałała u Ciebie, bo popełniłeś właśnie ten błąd.

Do przygotowania glinki do picia, albo kataplazmy z glinki użyłeś metalowej łyżki, czy metalowy pojemnik. Niestety, kontakt z metalem dezaktywuje/anuluje właściwości glinki.

9. Jeżeli równolegle przyjmujesz glinkę (wewnętrznie) i lekarstwa...

Nie powiem robota głupiego, ale strata czasu, energii ...

Jeżeli przyjmujesz glinkę wewnętrznie, a jednocześnie bierzesz lekarstwa na to samo. Glinka je pochłania, czyli wciąga w siebie lekarstwo, jako ciało obce. A zajęta wciąganiem lekarstwa ma mniej mocy na oczyszczanie Twojego organizmu z tego, co Cię boli.

Tu jeszcze jeżeli przyjmujesz równolegle z glinką olej parafinowy. No cóż to połączenie zamiast pomóc, może zaczopować się gdzieś w środku.

Ale poza tym, jeżeli wyeliminujesz te dość klasyczne błędy popełniane w stosowaniu glinki, jeżeli dasz jej czas, ta w końcu powinna zadziałać. Bo glinka działa w myśl zasady, że dobre rzeczy przychodzą do tych, którzy potrafią czekać.

Dlatego zawsze staram się mieć w domu glinkę zieloną. Tę głównie stosuję leczniczo w postaci kazałazmy, czy wody z glinką do picia. Oraz od niedawna glinkę marokańską, z pomocą, której fałszuję własną metrykę, czyli po prostu odmładzam się i nadaję puszystości swoim włosom.

Dlatego z pełnym przekonaniem polecam Wam glinkę.

Glinka: Przykłady zastosowania glinki

Kilka przykładów zalecanych w literaturze zastosowań glinki:

Glinka na kuchenne zranienia.

Typu: głębokie rozcięcie na palcu. Aby zahamować krwawienie - jak najszybciej zanurzyć przecięty palec w sproszkowanej glince.

Glinka na odciski.

Nakładamy okład z glinki na odcisk - nie przebijając pęcherza. Z uwagi na niewielki rozmiar kataplazmy nie jest tu konieczne aktywowanie jednego z punktów drenujących.

Glinka na oparzenia.

Zaleca się zanurzenie oparzonego miejsca w chłodnej wodzie z dodatkiem szczypty sproszkowanej glinki i namaczanie oparzenia przez około 20 minut. Następnie na oparzone miejsce nakładamy spory wilgotny okład.

Glinka na kurzajaki.

Regularna (trwająca kilka dni) aplikacja okładów z glinki pozwala na wyrwanie kurzajki. U mnie zadziałało.

Glinka do kąpieli.

Do wody do kąpieli wrzucamy garść sproszkowanej glinki zielonej. Uwaga jednak na to, by nie zapchać kanalizacji granulkami glinki.

Glinka do mycia zębów.

Do szklanki z wodą do mycia zębów wsypujemy szczyptę sproszkowanej zielonej glinki. Tak przygotowaną mieszaninę myjemy zęby przy użyciu szczoteczki.

Glinka do pielęgnacji włosów.

Substancje chemiczne zawarte w farbach i lakierach do włosów przenikają przez skórę głowy, by osadzić się w różnych częściach organizmu. Dlatego zalecana jest ostrożność i umiar w stosowaniu środków farbujących włosy.

Natomiast bez obaw można stosować różnego rodzaju maseczki z glinki na włosy, po to by je oczyścić bez ryzyka zatrucia organizmu. Tutaj polecam glinkę marokańską ghassoul, którą sama stosuję u siebie w postaci suchego szamponu. Glinka zielona tak stosowana - nadaje włosom odcień - zielono - szarawy, który może dawać wrażenie siwizny na włosach.

Glinka na ból gardła.

W stanach zapalnych na gardło, szyję i węzły chłonne możemy położyć okład z glinki. Zresorbuje on stan zapalny i złagodzi ból gardła.

Glinka na zapalenie ucha.

Zaleca się tu nakładanie co 4 lub 5 dni okładu z glinki na szyję (punkt drenujący) i ucho.

Glinka po rentgenie.

Glinka może być stosowana do przywrócenia właściwej radioaktywności naszego organizmu np po zdjęciu rentgenowskim zębów, po badaniu MRI (rezonans), po mammografii czy radioterapii.

France Guillain zaleca stosowanie glinki do leczenia takich różnorodnych dolegliwości jak: endometrioza, blizny, bóle stawów, mięśniaki macicy, fibromialgia, przepuklina, cysty na jajnikach, brak plemników, rzadkie owulacje, guzki w piersi, ukąszenia komarów, problemy z prostatą, bolesne miesiączki, zmarszczki, żylaki, skręcenia.

Zastosowanie glinki w przypadku zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

Glinka przyjmowana wewnętrznie pomaga przywrócić dobre funkcjonowanie jelit (biegunki, zaparcia).

Glinka zielona - własności i zastosowanie.

Można stosować ją przy podrażnieniach, owrzodzeniach czy wrzodach organów trawiennych.

Glinka:

- Osłania błonę śluzową jelita przed agresywnym działaniem czynników zewnętrznych oraz chroni przed kwasowością soku żołądkowego, tworząc coś w rodzaju opatrunku.
- Glinka sprzyja regeneracji komórek naszego organizmu, usuwając te, które zostały zniszczone.
- Stymuluje apetyt i normalizuje tranzyt.
- Kontynuuje pracę oczyszczania organizmu przenikając do krwi, którą oczyszcza i wzbogaca. Jej właściwości przeciwzapalne i gojące dopełniają reszty.

Bo jak to mawia niezastąpiony Szrek: Lepiej na zewnątrz, niż do wewnątrz. Taka jest też zasada działania glinki.

Miłego stosowania glinki.

Pozdrawiam serdecznie

Beata

Bibliografia

« Metoda France Guillaín » France Guillaín

« Podręcznik odtruwania » Christopher Vasey

« Antybiotyki naturalne » Doktor Jean-Pierre Willem

« Zalety glinki » Germaine LLodra Marcon Pluriel nature nr 88

« Glinka : uniwersalny odtruwacz » Jade Allègre Biocontact nr 221