

ZELENA GLINA I PRAH LISTOVA NIMA

recepti za ljekovite obloge i detoksikaciju

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

priređio kao tekst prema predavanju: Boris Pecigoš

Zašto glina?

Čovjek od pamtivijeka koristi tri tipa ljekovitih tvari:

- tvari biljnog podrijetla,
- tvari životinjskog podrijetla,
- minerale.

Glina je mineralnog podrijetla, nastaje trošenjem stijena bogatih silicijem kao i u termalnim izvorima. Glinu mogu sačinjavati sljedeći minerali koji sadrže elemente važne za naš metabolizam:

- kaolinit – aluminij, silicij,
- montmorilonit, smektit – kalcij, magnezij, aluminij, silicij i drugi metali,
- ilit – kalij, magnezij, aluminij, silicij, željezo,
- klorit – aluminij, silicij, željezo, nikal, mangan.

Ovisno o sastavu minerala, gline mogu biti različitih boja.

Glavna funkcija glina je izvlačenje toksina iz kože ako se upotrebljavaju u maskama i oblozima, i detoksikacija organizma ako se uzimaju oralno. Maleni kristali minerala raznih gline imaju sposobnost da na sebe adsorbiraju (vežu) organske molekule, masnoće i metaboličke otpadne produkte. Primajući na sebe takve

tvari gline istovremeno otpuštaju oligoelemente (metale poput cinka, željeza, mangana...) i time poboljšavaju metabolizam stanica kože ili cijelog tijela kada se uzimaju oralno.





Zanimljivo je da su mnogo prije pojave čovjeka životinje već koristile glinu kao ljekovito sredstvo. Štakor, koji nema sposobnost povraćanja u slučaju da pojede nešto što mu šteti, pojest će glinu kako bi ona na sebe navukla štetne tvari. Afrički šumski slonovi povremeno odlaze na čistine gdje kopaju rupe u zemlji dok ne dođu do sloja gline koju zatim jedu kako bi nadoknadili minerale koji im nedostaju u uobičajenoj prehrani.

Kako se glina koristi?

Izvana – u kozmetici u maskama, gelovima, kremama, puderima... i kao ljekoviti oblozi...

Iznutra – oralnim putem za detoksikaciju organizma.

O izradi **maski za lice** od raznobojnih vrsta glina već smo pisali pa potražite članak na našim web stranicama. Ovdje dajemo nekoliko receptura za **ljekovite obloge sa zelenom glinom**:

Receptura za bolne zglobove i mišiće s ljekovitim biljem:

Kuhajte 2 jušne žlice **korijena gaveza** (*Symphytum officinale*) u 3-4 dcl ključale vode 10 minuta (to je *dekokt*), ocijedite i umiješajte u 100 g zelene gline da nastane fina gusta pasta. Još dok je toplo nanesite na bolno mjesto, omotajte zavojem ili gazom, i ostavite 15-20 minuta (nikako ne preko noći jer može iritirati kožu!). Oblog se obično stavlja navečer prije spavanja (mirovanja).

Suprotno zapadnjačkom poimanju gdje se upalna mjesta hlade ledom, hladnim oblozima ili raznim gelovima, koji donose trenutno olakšanje ali kasnije se bol najčešće vrati, istočnjačka mudrost nalaže *grijanje* upala. Zato je važno da ovaj oblog stavljate još dok je topao.



Gavez je česta biljka naših krajeva koju srećemo i u urbanim sredinama. Ljekovit je korijen, koji se stoljećima koristi za regeneraciju kože, kod boli u mišićima i zglobovima, te problema kao što su hemoroidi.

Umjesto gaveza možete upotrijebiti **brđanku** (*Arnica montana*). Arnika se ne kuha već se dvije jušne žlice biljne droge samo preliju s 2 dcl kipuće vode (to je *infuz*), ostavi se 10 minuta poklopljeno, procijedi i umiješa sa 100 g zelene gline.

Brđanku nalazimo u planinskim krajevima, danas relativno rijetko zbog nesmotrenog branja. Brđanka se kao i gavez koristila za zacijeljivanje oštećenja kože, upalnih bolesti kože i vlasišta, te upala mišića i zglobova.



Umjesto dekokta gaveza ili infuza arnike, možete upotrijebiti neki od **hidrolata** (ili njihovu mješavinu):

- hidrolat **paprene metvice** – blagi je analgetik (protiv boli),
- hidrolat **ružmarina verbenona** – ugodan je za kožu i blago potiče cirkulaciju.

U ljekovite obloge od zelene gline, spravljene s dekoktom/infuzom ljekovitih biljaka ili s hidrolatima, mogu se dodati i **eterična ulja**:

- **atlaski cedar** (*Cedrus atlantica*) ili **himalajski cedar** (*Cedrus deodara*) – izvrsni su limfotonici (potiču otjecanje limfe) – kod nateklina, bolnih zglobova, celulita...
- **borovica** (*Juniperus communis*) – dobar je diuretik i “čistač” tkiva (potiče rad bubrega i izbacivanje viška tekućine i toksina),
- **limunski eukaliptus** (*Eucalyptus citriodora*) – djeluje protuupalno,
- **ružmarin kemitip cineol** (*Rosmarinus officinalis*) – snažno potiče cirkulaciju, a i blag je analgetik.

Receptura za bolne zglobove i mišiće s eteričnim uljima:

U pastu spremljenu prema prethodnoj recepturi (gavezov dekokt ili infuz arnike sa zelenom glinom) ili u pastu s hidrolatima dodajte:

- 1 čajnu žličicu macerata kantariona (gospine trave),
- 10 kapi eteričnog ulja limunskog eukaliptusa,
- 10 kapi eteričnog ulja borovice,
- 10 kapi eteričnog ulja ružmarina cineola.

Vrlo je važno da smjesu dobro izmiješate kako bi se eterična ulja ravnomjerno rasporedila u pastu. Držite na bolnom mjestu 15-20 minuta, a potom isperite.

Bolno mjesto potom namažite **SIPF gelom crnog ribiza**. Crni ribiz, poznatiji po svojim plodovima koji se koriste u prehrani, dragocjena je protuupalna biljka. U tu se svrhu koristi list koji je najdjelotvorniji kada je svjež (nesušen), čemu je SIPF gel najbližiji zbog specijalnog procesa proizvodnje u kojem se očuvaju sve ljekovite tvari.

Ljekovito blato za čišćenje organizma:

Od 500 g zelene gline napravite pastu s običnom vodom, ili s infuzom/dekoktom neke ljekovite biljke (npr. infuzom stolisnika) ili s hidrolatom poput hidrolata ružmarina verbenona.

U pastu dodajte:

- 2 jušne žlice biljnog ulja makadamije ili badema,
- 40 kapi eteričnog ulja atlaskog ili himalajskog cedra,
- 20 kapi eteričnog ulja borovice,
- 20 kapi eteričnog ulja ružmarina cineola.

Dobro izmiješajte i nanesite na cijelo tijelo (najbolje dok ste u kadi (bez vode!), u dobro zagrijanoj kupaonici). Držite 15-30 minuta, a potom dobro isperite pod tušem.

Prije detoksikacije obavezno popijte šalicu ili dvije čaja od lista koprive kako biste pomogli bubrezima izlučivanje toksina.



Čišćenje iznutra?

Prema orijentalnoj medicini voda u organizmu je predstavljena organima bubrezima, ali i kostima i zglobovima. Zato je kod reumatskih i sličnih tegoba važno djelovati i na bubrege a ne samo na oboljele zglobove.

Kopriva je ljekovita biljka koja je indicirana za takve tegobe, i to **list koprive** (*Urtica dioica*). Tisućama godina list koprive se povezuje sa zdravljem bubrega, ali i za liječenje reumatskih bolesti. To je posve sigurna biljka i možete je upotrebljavati bez straha.

Najbolji je **svježi sok** mladih proljetnih vršaka koprive. No, u nedostatku svježe biljke poslužiti će i **infuz sušenog lista koprive** koja se sprema na sljedeći način: 2 jušne žlice droge lista koprive prelijte s 3 dcl kipuće vode, ostavite poklopljeno 10 minuta,

procijedite i toplo popijte bez zaslađivača. Za kuru čišćenja infuz se sprema tri puta dnevno, uvijek se pije svježe pripremljen, a kura traje tri tjedna do mjesec dana.

Umjesto infuza u kuri čišćenja možete koristiti **SIPF koprive**, koji praktički predstavlja otopinu svježe biljke koja je zadržala sve ljekovite sastojke. SIPF je skuplja varijanta ali jednostavnija glede pripreme i korištenja. Kura čišćenja također traje tri tjedna do mjesec dana: 3x dnevno između obroka razmutite u čaši mlake vode 1 čajnu žličicu SIPF-a koprive.

Detoksikacija organizma oralnim korištenjem zelene gline:

Zelena glina koja se može piti mora biti certificirana za oralnu uporabu (u prodaji se naziva i *ventilirana zelena glina*). Ona će organizmu dati vrijedne minerale a na sebe adsorbirati toksine.

Navečer razmutite žličicu ventilirane zelene gline u 2 dcl vode (najbolje izvorske):

1. tjedan: ujutro bez miješanja popijte samo vodu a talog bacite,
2. tjedan: ujutro promiješajte, ostavite 5 minuta da se talog slegne a vodu popijte,
3. tjedan: ujutro promiješajte i odmah popijte vodu zajedno s glinom.

Zatim napravite pauzu tjedan dana i ponovite kuru. Kure radite 2-4 puta godišnje.

Nim / neem

Stoljećima je drvo nim (*Azadirachta indica*) bilo poznato kao čudotvorno drvo Indije. Tradicionalno korišteno u ajurvedskim lijekovima kao antiseptik u borbi protiv virusa i bakterija, također je preporučano za urinarne tegobe, proljev, vrućicu, kožne bolesti, opekline i upalna oboljenja. Zbog svog širokog spektra primjene običava ga se nazivati "prijateljem i zaštitnikom indijskog seljaka". Moderna istraživanja potvrdila su izuzetna svojstva ovog drveta pa nim sve više postaje važan sastojak kozmetike i lijekova.



Zašto je nim tako čudesan? Istraživanja su otkrila da nim sadrži alkaloidne i liminoide s mnoštvom medicinskih svojstava. Jedan liminoid koji se nalazi u lišću nima (gedunin) koristi se u tropskim krajevima protiv malarije. Dva druga alkaloida (nimbin i nimbidin) imaju antivirusna i antigljivična svojstva. Iako se u tradicionalnim ajurvedskim

receptima koriste svi dijelovi tog drveta, tri su dijela od posebnog značaja – kora, listovi i ulje.

Vjerojatno najčešća primjena kore nima je za čišćenje zubi. Tradicionalni način je otkinuti grančicu drveta i žvakati je. Trpkva svojstva kore koristila su se protiv krvarenja desni, karijesa i lošeg zadaha mnogo prije pronalaska zubne paste.

Listovi nima cijenjeni su zbog svojih antibakterijskih i antivirusnih svojstava. Čak i danas u Indiji ljudi posipaju svježe lišće nima oko postelje pacijenata s groznicom ili gripom, te vješaju kiticu lišća ispred vrata. Zrak koji dolazi u dodir s nimovim lišćem biva pročišćen od virusa i bakterija, i pomaže dezinficirati sobu te spriječiti širenje zaraze.

Maske za lice i ljekoviti oblozi s prahom listova nima:

Lišće nima poznato je u ajurvedskim tekstovima zbog posjedovanja gotovo magičnog učinka na kožu. Ono djeluje kao antigljivični, antiseptični i protuupalni agens. Učinkovito je kod tretiranja **ekcema, lišajeva i akni**. Smanjuje bolove kod **artritisa, reumatizma i bolove u mišićima**.

Prah listova nima možete miješati sa zelenom glinom kod izrade maski za lice ili kod izrade ljekovitih obloga i detoksifikacijskih blata za cijelo tijelo prema recepturama iz ovog teksta. Možete staviti jednake količine nima i gline (a da ukupna masa odgovara receptu), ili omjer podesite prema osobnom nahođenju i ukusu.

Oralno korištenje praha listova nima:

Njegov okus je gorak, a na organizam djeluje tako da ga **hladi iznutra**. Zato se za ljetnih mjeseci preporučuje prah nimova lišća dodavati u vodu. Odlično **detoksificira organizam i čisti krv** kad se uzima oralno. Svakodnevno oralno korištenje praha listova nima preporučuje se i zbog **jačanja imuniteta**.

Četvrtinu žličice praha nima stavite u čašu tople vode. Možete dodati i malo meda i/ili limunov sok da ublažite gorak okus nima, a najbolje je takav napitak piti 3 puta dnevno kontinuirano barem mjesec dana da bi primijetili rezultate.

Prah listova nima kao sredstvo za higijenu:

Nim možete koristiti **kao sapun** – prah listova nima pomiješajte s vodom, namažite na tijelo i ostavite da djeluje par minuta, zatim isperite pod tušem. Možete ga koristiti i **kao zubnu pastu** za pranje zubiju - prahom natrljajte zubno meso i zube, ostavite da djeluje

5 minuta i zatim isperite mlakom vodom. Otkriveno je i znanstvenim istraživanjima potvrđeno da nim može spriječiti širenje streptokoka na površini zuba, odnosno da djeluje kao sredstvo za prevenciju karijesa.

Sve navedene biljke i sastojke možete nabaviti na

<http://www.centarcedrus.com>.