



HLÍNA

Hlínu si představujeme spíše jako stavební materiál, nebo surovinu, ze které se vyrábí nádobí. Určitě jste slyšeli, že je adsorbent (tj. povrchově pohlcující látka), ale jestliže se objeví na silnici, je to prostě bláto. O jejích léčebných schopnostech nevíme téměř nic, ale všichni už slyšeli o bahenní léčbě. V této části knihy vás chci seznámit s léčebnými schopnostmi hlíny.

Počátky této léčebné metody je možné vystopovat už v dávných dobách, možná už na úsvitu lidstva, vždyť naši předci měli k dispozici nanejvýš neopracované přírodní materiály. Čím asi tišili bolest po úderu nebo čím potírali rány? To se ví, že hlínou! Už ve starém Egyptě krásky používaly hlínu jako kosmetický prostředek. Při návštěvě lázní byly ženám nabízeny masáže a masky z řídké hlíny. Nemocní byli uloženi do „hliněných“ van, které byly naplněny řidkou hlínou obohacenou o bylinné nebo olejové přísady. Po takové koupeli byla pokožka nádherně hladká.

Řecký lékař Dioskoridés (proslavil se jako autor knihy o léčení bylinami) řadil hlínu mezi nejúčinnější přírodní léky. Je známo, že i Avicenna, arabský filozof a léčitel, pomocí hlíny léčil žíly na nohách. V jeho traktátech se zachovaly zápisy jako: smíchejte citronovou šťávu s poločernou hlínou a obkládejte těmito zábaly bolavé nohy. Jsou v nich dokonce zachyceny i děkované ohlasy jeho pacientů.

Římský lékař Galénos – praotec „galenovských“ přípravků a osobní lékař několika římských císařů, při své léčbě hlínu velmi často používal a mluvil o ní s ohromnou úctou. Plinius Starší věnoval hlíně samostatnou kapitolu v encyklopedické práci *Historie přírody*.



Mnozí z našich současníků si z nějakého důvodu myslí, že se hlína používala k léčení proto, že nebyly jiné prostředky. Ale bylo tomu jinak. Lékaři měli k dispozici byliny, minerály a jedy. Celkově lze říct, že lékařské umění tehdejší doby dosahovalo zjevné úspěchy. Naši předkové se totiž nemuseli zbavovat následků nadměrného užívání antibiotik a dalších chemickými prostředků, které jsou sice účinné, ale bohužel mají vedlejší účinky.

Mnohem později, kdy se možnosti medicíny rozšířily, slavní naturopaté minulého století Kneip, Just a Kung používali hlínu v balneoterapii. Kněz Kneip doporučoval připravovat obklady a zábaly ze směsi hlíny a jablečného octa. Tyto metody se dodnes používají v německých léčebnách ke snížení teploty a k léčbě různých zánětů. Své vědomosti o léčbě hlínou Kneip předal svému žáku Adolfu Justovi. Just rozšířil možnosti léčby pomocí hlíny a jeho přípravek *křemík hlinitý* byl mezi jeho současníky velmi významný a populární. Na začátku 20. století berlínský lékař Julius Schtumpf úspěšně využil křemíku hlinitého při potírání cholery. V období 1. světové války byla hlína v lazaretech používána k léčení zraněných ran a přidávali ji do hořčice kvůli prevenci střežních onemocnění.

Zmínky o léčbě hlínou se nacházejí i v cizích traktátech a také ve starých ukrajinských knihách. Mezi záporožskými kozáky byli léčitelé, kteří se specializovali na léčení právě touto látkou. A stejně tak se jim i říkalo - „hlínoví léčitelé“. Kdysi se u nich učil i můj praděda Grigorij Čušenko - záporožský léčitel. Mimochodem - Záporožci hlínou nejenom léčili, ale v nutných případech ji přidávali i do jídla. Vždy při sobě měli vysušenou bílou hlinku, aby mohli poskytnout první pomoc, nebo aby se zachránili před smrtí hladem.

Hlína se také užívala jako vnitřní prostředek k léčení žaludečně-střežního traktu nejenom v Rusku. Jako lék ji používali také v mnohých vesnicích a osadách, kde jejich obyvatelé žijí v těsném kontaktu s přírodou. Mahátma Gándhí ji doporučoval hladovým a nemocným. A hrdinové knihy *Sto roků samoty*, známého kolumbijského spisovatele Garcii Marqueze, sušili hliněné placky a polykali je před jídlem.



V proslulých švýcarských sanatoriích, ve kterých se léčí tuberkulóza, se do dnešní doby přikládá nemocným na prsa horká hliněná pasta, která se nechá působit celou noc, protože se této staré metodě přisuzuje zázračná síla. V některých oblastech Francie se do dnešní doby používá hlína k léčbě otoků a silných popálenin.

Bahenní jíl, dříve lék, se dnes považuje za biogenní stimulator. Bahno z Mrtvého moře se prodává jako kosmetický prostředek, a dokonce se nanáší na oční víčka, přestože je zde velmi citlivá pokožka. Bahno obsahuje vysoce účinné látky, které napomáhají v obnovování buněk a urychlují všechny organické procesy. Na tomto místě je třeba zdůraznit, že mezi účinkem hlíny a antiseptikem chemického původu je rozdíl. Syntetické léky ničí všechny bakterie bez rozdílu, jak patogenní, tak i životně důležité organizmy. Proto se například léčba vředů stává komplikovanou. Avšak hlína působí zhrubně pouze na patogenní flóru.

Podle místa výskytu má hlína různou barvu - bílou, červenou, hnědou, žlutou, zelenou, a dokonce i černou. Těží se pro průmyslové účely na výrobu cihel, keramiky, porcelánu a majoliky. Hlína může ležet téměř pod nohama nebo hluboko v zemi. Stejně jako ostatní dary Země je hlína cenná základní část půdy. Je velmi důležité najít správný druh hlíny, který se nejlépe hodí k léčbě dané konkrétní nemoci a je v souladu s organizmem určitého člověka. Stejná hlína může vykazovat výborné výsledky při uzdravení jednoho pacienta, ale je naprosto neúčinná u druhého pacienta. Může mu naopak pomoci jinak zbarvená hlína nebo hlína vytěžená na jiném místě, ve které se nacházejí kousičky hniječích rostlin a pozůstatky prehistorických trilobitů. Vlastnosti hlíny závisí na místě, na kterém se těží - její nasycenost stopovými prvky a stejně tak i stupeň vlivu na lidský organizmus. Například bílá hlína se hodí k vnitřnímu užití a zelená se používá zevně. Chovejte se k ní jako k živému základu okolního světa, protože je v úzké spojitosti s rostlinami a živočichy.

Jaké je její složení, díky kterému disponuje léčebnými schopnostmi? Jak ukázaly analýzy *Pařížského centra vědeckých výzkumů*, hlína v závislosti na druhu obsahuje následující chemické prvky:



křemík - 31 %-41 %
hliník - 40 %-48 %
titan - 0,47 %-1,89 %
železo - 0,11 %-0,78 %
vápník - 0,05 %-0,13 %
hořčík - 0,05 %
sodík a draslík - 0,25 %-0,85 %

Na základě své lékařské praxe bych nemohla vysvětlit přítomnost léčebných schopností hlíny jinak, než jejím chemickým složením. Existuje však mnoho příkladů, včetně vědeckých prací, které svědčí o blahodárném vlivu hlíny na krevní soustavu, kdy se nemocným po krátkém léčení zlepšil výsledek rozboru krve.

Dokonce je dokázáno, že hlína obsahující komplex stopových prvků, může být účinnější než samostatné minerály. Mimoto má nízký stupeň radioaktivity (homeopatickou dávku) a díky tomu může pomoci tomu, kdo dostal velkou dávku ozáření. Tuto skutečnost dokázali američtí vědci, kteří ozářeným pacientům dávali obklady z hlíny a předepisovali ji také k vnitřnímu užití. Hlína navíc výborně absorbuje pachy. V dávných dobách umísťovali pod postel těžce nemocného člověka nádobu s hlínou, aby pročistila zatuchlý vzduch v místnosti. Když zrovna nemáte osvěžovač vzduchu, můžete tento způsob použít i dnes. Hlínu je třeba měnit každé dva až tři dny. Hlína také napomáhá čistit vodu. Váže na sebe toxické látky, ničí bakterie, a dokonce neutralizuje chlór.

Všeobecně lze říct, že hlína je jedním ze zážraků přírody. Proto je důležité se naučit, jak ji využívat k uzdravování. Neměli bychom ji mít doma pouze jako hrnčířský výrobek nebo porcelánový hrnek.

Hlínu můžete získat na nalezištích, které využívají průmyslové závody pracující s tímto materiálem. V mnoha zemích je možné koupit balenou hlínu v lékárnách a obchodech. Je dobré mít zásobu hlíny doma, abyste ji mohli v případě nutnosti použít. Například já si z Bulharska vždycy vozím bílou hlínu *chumu*, z které připravuji kosmetické masky. A z Krymu si vozím vynikající koktebelský jíl, kterým se potírají i návštěvníci pláží. Léčí kosti.



Moji kanadští přátelé nakupují hlínu ve speciální torontské lékárně, kam ji dovážejí až z Mexika. V Kyjevě se mně a mým pacientům naskytla příležitost získat hlínu z lomu, kde probíhala stavba metra. Hlína by měla být čerstvá, vytěžená z hloubky a měla by být nedotčena lidskou činností.

Existují různé názory léčitelů na to, jakým způsobem hlína léčí. Má se za to, že do sebe snadno pohlcuje energii větru, slunce, deště a vzduchu, a pak ji lehce vydává. Starý bulharský lékař v pravé poledne vynesl misku s hlínou na slunce a nechal ji tam celou hodinu. Přitom vykonával osobitý rituál: prozpěvoval si, nebo si něco pro sebe šeptal a prosil přírodní síly, aby pomohly nemocnému. Je zřejmé, že tento způsob léčení má kořeny v pohanské minulosti našich předků. Další naturopaté namítají, že povrchová hlína do sebe přijímá škodlivé látky znečištěného prostředí, a proto užívají pouze čerstvě vykopanou hlínu.

Ze své zkušenosti vím, že hlínu je možné nabít vlastní energií. Trochu hlíny si položte na levou dlaň a pravou ji shora přikryjte. Představte si, že ze svrchní dlaně padá dešť plný energie, který prostupuje veškerou hlínou ve vaší dlaní. Po této prosté proceduře je možno přistoupit k léčení. Myslím si také, že před začátkem léčebné kúry hlínou by měl pacient deset dní předem pít čistící čaje a omezit v jídelníčku maso, bílý chléb a čokoládu. Hlína se dnes také užívá k léčbě vnitřních orgánů. Je dobře znám její příznivý vliv na celý žaludečně-střevní trakt. Pokud hlína neobsahuje písek, při smíchání s vodou vytváří koloidní roztok. Zejména pro tyto účely se hodí takzvaná mastná bílá hlína. Rostok je třeba připravit několik hodin před použitím.



Koloidní roztok

Jednu lžici hlíny pořádně rozmícháme s jednou sklenicí nechlorované, nepřevařené vody, o jejíž kvalitě a čistotě jsme přesvědčeni.

Rostok pijte na lačný žaludek nebo večer před spaním. Pokud ho užíváte častěji, pijte ho hodinu před jídlem, popřípadě 15–20 minut před jídlem. Ale pokud vás bolí po jídle žaludek, je třeba vypít roztok bezprostředně před snídaní, obědem nebo večeří. Po třítýdenním užívání násle-



duje týdenní přestávka. Léčba může pokračovat následujícím způsobem: sedm dní pijeme hlínu a sedm dní odpočíváme atd., dokud se nebudeme cítit lépe.



Léčivé hliněné kuličky

Smícháme hlínu s malým množstvím vody a vytvoříme pastu, uhněteme z ní malé kuličky a necháme je uschnout. Suché kuličky polkneme před jídlem a zapijeme je vodou. Dětem můžeme připravit odvar z aromatických bylin (třapatky nachové, máty atd.). Lidé trpící zácpou mohou kuličky zapít odvarem z lněného semene nebo semene rebarbory.

Jak už bylo řečeno, hlína má nejenom kladný vliv na žaludečně-střevní trakt, čistí organizmus, ale také zlepšuje složení krve. Proto společně s ní jezte více mrkve, červené řepy a kaliny. Pijte před jídlem více tekutin, aby zplodiny, spojené s hlínou, mohly snadno vycházet z organismu.

Hlínou se také léčí popáleniny, které se rychleji hojí a zanechávají menší jizvy, než kdybyste použili jinou metodu léčby.



„Hliněný obvaz“ na spáleniny

Pokud se popálíme, smícháme hlínu se šťávou z aloe a naneseeme na postižené místo. Bolest můžeme zmírnit pomocí chlazené hlíny. Kousek hlíny vložíme do mrazničky a potom jí pomažeme popáleninu. „Hliněný obvaz“ měníme co nejčastěji, dokud se bolest neutiší. Při této proceduře se většinou nevytvoří puchýř a kůže dobře zregeneruje.

Hlína se často používá jako vnější prostředek ve formě obkladů. K tomuto účelu je nutné hlínu správně připravit.



Hliněné obklady

Hlínu rozmícháme v keramické nádobě a k míchání nepoužíváme žádné kovové ani syntetické předměty. Neměly by v ní zůstat hrudky. Pak do ní přidáme tolik teplé vody, aby stála 1 centimetr nad hlínou. Počkáme nějakou dobu, dokud se voda



do hlíny nevsákne. Správně připravená hlína musí být hladká a má připomínat stejnorodou pastu, ne příliš tvrdou, aby po zaschnutí z rány neodpadla. Je dobré si připravit větší množství suché hlíny, abychom ji mohli přidat k té namočené, v případě řídkého roztoku. Hlínu používáme ve studeném, horkém nebo zmrzlém stavu.

Studený obklad do sebe vtahuje teplo, proto se používá ke snížení teploty a naopak horký obklad zahřívá a podporuje činnost vnitřních orgánů, například funkci ledvin, žlučníku a jater. Hlína by neměla být v přímém kontaktu s ohněm. Proto ji zahříváme ve vodní lázni, v horkém písku nebo na slunci. Nahřejte takové množství hlíny, aby stačila na jeden obklad. Hlína se nahřívá pouze jedenkrát, podruhé by se neměla používat.



Teplý obklad

Důkladně promíchanou a rozehřátou hlínu položíme na kousek plátna a přiložíme na postižené místo. Vrstva hlíny by měla být poměrně tlustá – od 2,5 do 5 centimetrů. Pokud máme ekzém, alergii, lupénku či kožní onemocnění způsobené nervovými poruchami, tak můžeme do hlíny přimíchat pšeničné otruby a lněná semínka. V případě většího postižení kůže pomazeme hlínou celé tělo. Obklad necháme působit asi hodinu, někdy ho necháme účinkovat mnohem déle, například celou noc.

Musím připomenout, že léčení hlínou je vysoce účinná procedura, ovšem je třeba ji provádět ve spolupráci se specialistou.

Při bolestech hlavy, které jsou způsobeny zánětem nosních dutin, středního ucha, migrénou nebo jinými příčinami, je možné aplikovat hliněný obklad na šíji.



Obklad při bolestech hlavy

Střídáme lokální obklady na čelo a šíji. Na čelo přikládáme obklad ze studené hlíny a na šíji teplý obklad. Můžeme do něho přidat šťávu a kůru z citronu. Obklad necháme působit 30–40 minut a pokud bolest nezmizí, po nějaké době jej opakujeme.



Více než před 20 lety mě lotyšský lékař A. Ligers učil poznávat různé druhy hlíny podle barvy a vlastností. Jednotlivé druhy obsahovaly rozdílné množství stopových prvků, ale vždy dostatečně silně působily na nemocné. Ovšem tímto způsobem nelze vyléčit všechny nemoci, tím spíše, že jsme neužívali pouze hliněnou terapii. Zvláště se chci zastavit u léčení mastopatie (nezhoubného onemocnění prsní žlázy), protože tato choroba je v dnešní době velmi rozšířená. Zpravidla je toto onemocnění spojeno s hormonálními poruchami v organismu a je ovlivněno řadou dalších příčin. Podle mého mínění musí ženy s touto diagnózou změnit své stravovací návyky, omezit stravu bohatou na škroby a zařadit do svého jídelníčku co nejvíce citrusového ovoce – citronů, pomerančů a mandarinek. Každá naše pacientka večer pila 4 g magnézie rozředěné ve 30 ml vody a na uzliny v mléčných žlázách si přikládala obklady. Obklad připravíte následujícím způsobem.



Obklad při onemocnění prsní žlázy

40 g hlíny rozdrtíme dřevěnou lžící a přilijeme tolik teplé vody, aby měla konzistenci husté smetany. Nanese na uzlinu v mléčné žláze a necháme působit 40-60 minut a smyjeme. Obklad doporučuji aplikovat dvakrát denně.

V poslední době za mnou přichází stále více lidí, kteří mají problémy s dolními končetinami. Buď je mají neustále studené a namodralé, nebo na nich mají hodně špatně se hojících ran – trofických vředů. V tomto případě jim doporučuji hliněné koupele nebo zábaly. Hlínu smícháme s vodou do konzistence husté smetany a přidáme do ní trochu citronové šťávy. Nohy si buď do koupele namočíme, nebo si připravíme obklad.



Léčba hlínou při bolestech nohou

Při nedostatečném okysličování žil nasbíráme 0,5 kg vrbových větviček, vaříme je 30 minut v 0,5 l vody a přecedíme. Do tohoto odvaru přidáme hlínu a ponoříme do něho bolavé nohy na 20-30 minut.

Po koupeli si končetiny potřeme tímto olejem.