



ZELENÝ JÍL

Nazelenalý mletý minerál, označovaný jako zelený nebo také francouzský jíl (pro jeho značný výskyt ve Francii) je čistá přírodní látka s širokým spektrem použití. Od kosmetické péče o zdravou i poškozenou pokožku až po řadu terapeutických využití. Zelený jíl tvoří oxidy kovů a řada minerálů, které jsou důležitými stopovými prvky pro naše tělo. Jeho regenerační a čistící schopnosti byly využívány člověkem již v dávných dobách. Zvířata podvědomě vyhledávají jílové koupele ke své očistě a odstranění nepříjemných parazitů. Blahodárných schopností minerálů se využívá například i u bahna z Mrtvého moře, piešťanského bahna nebo rašeliny. Každá z těchto zemin má své specifické schopnosti a je součástí vyhledávaných lázeňských kúr. Zelený jíl absorbuje toxické látky, vstřebává patogenní zárodky, eliminuje následky nadměrného záření (radioterapie), uvolňuje napětí, zklidňuje pokožku, napomáhá regeneraci při spáleninách a dodává minerály. Pro vnější použití se jíl aplikuje v silné vrstvě 0,5 - 2 cm. Působí pouze, je-li vlhký. Obsažená voda umožňuje iontovou výměnu, která spouští mechanismus působení jílu, a proto je nutné jej průběžně zvlhčovat nebo přikrýt potravinářskou fólií.

ZPŮSOB POUŽITÍ ZELENÉHO JÍLU

Jíl působí kontinuálně řetězením na sebe navazujících účinků. Na počátku může dojít ke zhoršení stavu, které je způsobeno aktuálním pročišťováním nemocného místa. Zvlhčený jíl působí jako drenáž a absorbuje nežádoucí patogenní látky. Při jeho použití je doporučována čistící dieta se zvýšeným příjmem tekutin, dostatkem ovoce, zeleniny a také vnitřním užíváním zeleného jílu ve formě „jílového mléka“ nebo tablet. Při vnitřním použití doporučujeme pravidelné používání v délce maximálně 3 týdny. Možné zhoršení stavu na počátku terapie není signálem nebezpečí, ale naopak projevem žádoucí aktivity jílu. Doba aplikace obkladu se zvyšuje postupně po hodině od jedné hodiny až po celou noc. Vrstva jílu se také postupně zvyšuje od 0,5 cm na počátku až po 2 cm. Vždy překryjte vlhký jíl potravinářskou fólií. Doba aplikace a síla vrstvy jílu je závislá na individuální reakci přijímajícího, protože jíl je bioaktivní látka a různé osoby mají rozdílný práh tolerance. Skladujte jíl v suchu a mimo dosah dětí!

KOSMETICKÁ PÉČE O PLEŤ

Využívá schopnost jílu absorbovat toxické látky z pokožky. V kombinaci s éterickými oleji stejných účinků (například citron či jalovec) lze dosáhnout velmi dobrých čistících vlastností, které se uplatňují například při akné, mastné pleti a zánětlivých procesech pokožky. Ošetřování pleti s využitím jílu je optimální v případě, že se aplikuje čistý jíl nebo smíchaný s čistými přírodními látkami.

PLEŤOVÉ MASKY Z JÍLU

Vypínají, zjemňují a regenerují pleť. Vzhledem k absorpčním schopnostem odstraňují z pokožky nadměrnou mastnotu. Dobře se kombinují s prachovými maskami Nobilis Tilia. Doplněním dalších přírodních ingrediencí se přizpůsobuje maska různým typům pleti.

Způsob použití: Do misky nasypete hrudky zeleného jílu, zalijte tekutinou, aby jíl převyšoval o 1 cm. Doporučujeme vodu, vodný bylinný odvar, pleťovou nebo květovou vodu Nobilis Tilia. Nechte tekutinu vsáknout a teprve až se úplně vstřebá, promíchejte směs, aby se utvořila jemná a hladká kaše. Rozprašovačem nebo navlhčeným kosmetickým tamponem ošetřete pleť pleťovou nebo květovou vodou Nobilis Tilia. Pod masku je vhodné aplikovat koncentráty vitamínů A nebo E. Pak naneste jílovou kaši ve vrstvě cca 5 mm a překryjte potravinářskou fólií, aby nevyschla. Na zdravou pleť, pro revitalizaci a celkové posílení postačí vrstva 2 - 3 mm. Doba aplikace je nejméně půl hodiny. Pak jíl odstraňte a pleť ošetřete podle potřeby vybraným pleťovým krémem nebo obličejovým regeneračním olejem. Masku můžete použít nejen na obličej, ale i na dekolt a na ruce. Pleť může na jílovou masku reagovat zčervenáním, v tom případě doporučujeme po určitou dobu potírat pleť pouze jílovou vodou. Její příprava je uvedena u hesla „Vnitřní užití“.

JÍLOVÁ MASKA PRO SUCHOU A CITLIVOU PLEŤ

Do misky ze skla nebo keramiky nasypete 1 polévkovou lžici suchého jílu. Smíchejte jej s vodou na jemnou kašičku. Jíl je možné kombinovat s Prachovou maskou hydratační. K vytvoření kašičky přidejte 1 kávovou lžičku avokádového, mokrčadkového nebo olivového oleje. Vše promíchejte a aplikujte silnou vrstvu směsi na obličej a dekolt. Nechte působit asi 10 minut. Poté omyjte pleť vlažnou vodou a ošetřete vybraným pésticím hydratačním krémem nebo obličejovým regeneračním olejem.

JÍLOVÁ MASKA PRO CITLIVOU A ZÁNĚTLIVOU PLEŤ

Do misky nasypete 1 polévkovou lžici suchého jílu. Zvlášť pak smíchejte 1 polévkovou lžici mandlových otrub s vodou, nechte krátce přejít varem a pak vychladnout. Místo otrub můžete využít Prachovou masku čistící. Pak vše promíchejte, přidejte čerstvou jahodu a aplikujte v silné vrstvě. Nechte působit zhruba 10 minut, poté smyjte a ošetřete pleť vybraným krémem nebo olejem.

JÍLOVÁ MASKA PRO MASTNOU PLEŤ

Smíchejte 1 - 2 kávové lžičky jílu s vodou a přidejte šťávu ze 2 čerstvých okurek. Na obličej naneste silnou vrstvu a nechte působit 15 minut. Poté omyjte a ošetřete pleť Čistícím krémem Tea Extra nebo některým z bylinných gelů.

ZJEMŇUJÍCÍ MASKA PRO VŠECHNY TYPY PLETÍ

Předem připravte odvar ze 2 polévkových lžic mandlových otrub. Odvar smíchejte se 2 polévkovými lžicemi jílu v prášku a přidejte čtvrt plodu avokáda. Pečlivě promíchejte a nechte 20 minut odležet. Aplikujte a nechte působit asi 20 minut. Smyjte a ošetřete vhodným krémem nebo gelem.

PIGMENTOVÉ SKVRNY, AKNÉ A VRÁSKY

Naneste vrstvu zeleného jílu asi 1 cm silnou, překryjte fólií a nechte působit až 1 hodinu. K ředění použijte Pleťovou vodu hřebíčkovou na akné, na pigmentové skvrny přidejte šalvěj lékařskou (éterický olej nebo odvar), na vrásky Květovou vodu růžovou. Na podrážděnou nebo překrvenou pleť a vyrážky pomáhá jemné omývání jílovou vodou a po zaschnutí potření vnitřní dužninou citronu. Po sejmutí jílu ošetřete pleť vhodným krémem nebo gelem.

VÁČKY POD OČIMA

Naneste tenký obklad z jílu na váčky. K ředění jílu použijte Oční vodu Euphrasia a na konečné ošetření Gel na oční vrásky Ria.

EKZÉMY A LUPENKA

Pokožku ošetřete koncentrátem D - Panthenolu a extraktem ze zeleného čaje. Pak naneste na postižená místa silnou vrstvu jílové kaše, překryjte fólií a nechte působit 1 - 2 hodiny. Po sejmutí jílu omyjte pokožku pod tekoucí vodou (bez použití mýdla) a ošetřete Čisticím krémem Tea Extra, Měsíčkovým krémem Karité nebo některým z obličejových regeneračních olejů. Uvedený postup lze použít i na pokožku hlavy.

KOUPEL V JÍLOVÉ VODĚ

Při koupeli v jílové vodě dochází k regeneraci a zjemnění pokožky, přidáte-li odvar z bylin, podporujete navíc zeštíhlení. Zelený jíl je, kromě jiných užitečných vlastností, výborným prostředkem pro odvod škodlivých toxinů z těla. Do vany s vodou teplou 38°C přidejte odvar z následující směsi bylin: 100g tužebníku jilmového, 100g březového listu, 100g břechtanu. Přidejte přibližně 4 polévkové lžíce jílu na vanu a množství můžete libovolně zvýšit nebo snížit podle pocitů a reakce pokožky. Jíl do koupele můžete kombinovat s libovolnými éterickými oleji. Koupel by měla trvat asi 20 minut. Po koupeli na sobě nechte vodu uschnout anebo se zabalte do osušky. Pokožka je po koupeli v jílové vodě jemná a vláčná.

PÉČE O NORMÁLNÍ, MASTNÉ A POŠKOZENÉ VLASY A ÚČINKY PROTI LUPŮM

K ředění jílu použijte Pleťovou vodu hřebíčkovou nebo citron - grep nebo do vody přidejte odvar z rozmarýny či 1 - 2 kapky rozmarýnového éterického oleje, rozpuštěného v trošce hydrofilního oleje nebo mléka. Řídkou jílovou kašičku naneste tenké prsty nebo špachtličkou na pokožku vlasů a vetřete. Nechte působit asi půl hodiny a pak smyjte přírodním šamponem Nobilis Tilia. Jíl můžete použít také k mytí vlasů. Vlasy nejprve umyjte Revitalizační kúrou Nobilis Tilia. Potom naneste do vlasů jílovou kašičku a postupujte, jak je uvedeno výše. Jíl absorbuje všechen přebytečný tuk z hydrofilní kúry a vlasy jsou vzdušné a pevné. Vymývání je třeba provést pečlivě a delší dobu, aby se vyplavil všechen jíl. Jíl je možné užívat také jako „suchý šampon“ na mastné vlasy. Špetku jílového prášku vetřete do vlasů, nechte chvíli působit a vyčesáte hřebenem.

PÉČE O SLIZNICE A JÍLOVÉ OBKLADY

PÉČE O ÚSTNÍ DUTINU

Zelený jíl lze použít k výplachům úst. Střídejte jílovou vodu s vodou se špetkou mořské nebo karlovarské soli. Jílovou vodu připravte rozpuštěním 1 kávové lžičky jílu v šálku vody, případně bylinného odvaru z heřmánku, šalvěje či máty peprné. Výplachy úst provádějte dvakrát denně. Výplachy podporují přirozené funkce sliznic dutiny ústní a ústní mikroflóry, posilují tkáně a zabraňují krvácivosti dásní.

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Prý není lepší zubní pasty než té z jemně namletého jílu, který je možné vylepšit nakrájenou nebo rozmačkanou mátou či šalvějí. Jemná struktura je nutná k tomu, aby nepoškodila zubní sklovinu. Do 50 ml panenského olivového oleje přidejte 3 kávové lžičky zeleného jílu a dobře promíchejte. Vhodné je přidat 1 kapku éterického oleje Tea tree, máty nebo šalvěje. 1 kávovou lžičku směsi dejte do úst a několik minut promývejte ústní dutinu nebo kartáčkem čistíte zuby.

VÝPLACHY

Jíl je velice vhodným prostředkem pro vaginální výplachy a výplachy střev. Pro vaginální výplach smíchejte 1 polévkovou lžici jílu a 2 dcl vody. Při klystýru je přibližný poměr jílu a vody 2 polévkové lžíce jílu na půl litru vody. Poměr je možné podle potřeby měnit a voda by měla být převařená a vlažná. Vhodné jsou odpovídající bylinné odvary, které lze doplnit podle požadovaného účinku éterickými oleji. Před aplikací je třeba směr dobře promíchat.

VÝPLACH NOSU

Podrážděné nosní sliznici, senné rýmě a dalším potížením lze ulevit jílovou vodou, kterou 1 – 3 krát denně nasávejte nosem. Vodu připravte rozpuštěním 1 kávové lžičky jílu v šálku vody, případně bylinného odvaru z heřmánku, šalvěje či levandule. Nos ponořte do vody, jednu díрку uzavřete a druhou nasajte jílovou vodu. Ta může zatéci i do krku. Opakujte 5 – 6 krát. Nakonec kápněte do obou nosních dírek kapku šťávy z citronu. Při potížích na nosní sliznici nebo uhrách v nose vložte vatové tampony, namočené do jílové kašičky, do nosních dírek a nechte působit 1 hodinu. Při pocitu suché nosní sliznice potřete nosní dutinu jemným nosním olejem Nobilis Tilia, případně mandlovým nebo olivovým olejem s kapkou citronu. Na doplnění terapie můžete provést inhalace éterickými oleji tymián, eukalyptus, levandule, niaouli, elemi, borovice a další. Při vleklé či chronické rýmě, alergii nebo sinusitidě přikládějte jílové obklady po obou stranách nosu zevně dvakrát denně.

OBKLADY

Obklady jsou základním prostředkem terapie pomocí jílu. Připravte jemnou a hladkou kaši podle výše uvedeného návodu. Směr můžete přiložit přímo v silné vrstvě do 2 cm nebo použít jemné bílé plátno, do kterého vložíte jílovou směr a přiložte. Plátno používejte v případě, že je nežádoucí nebo nepříjemný přímý dotyk jílu s pokožkou. Nechte působit podle potřeby od 1 hodiny až po celou noc.

OBKLADY KRKU

Přikládějte zevně vrstvu 2 cm jílu v oblasti hltanu a krčních mandlí. Doba přiložení je 2 hodiny. Pro zesílení účinku k jílu přimíchejte éterický olej Tea tree nebo niaouli. Stálou vlhkost udržujte překrytím fólií. Dle potřeby střídejte obklad každé 2 hodiny po dobu 1 až 2 dny, poté 2 krát denně. Obklad lze doplňovat kloktáním vody s mořskou solí a citronovou šťávou.

OBKLADY ŠÍJE A PÁTEŘE

Při bolesti hlavy spojené s únavou nebo migréně aplikujte obklad z jílu v oblasti šíje a potom v místě bolesti. Pokud postupujete podle tradiční čínské medicíny, přikládějte jíl studený při poškození z horka, a naopak při poškození chladem přikládějte jíl teplý. Obklad šíje má příznivý účinek na žlázy s vnitřní sekrecí obecně. Při obkladu páteřního kanálu dochází k ovlivňování jednotlivých míšních segmentů páteře a orgánů, které tyto míšní segmenty inervují. Dochází rovněž k uvolnění napětí kolem páteře. Zvýšení účinku tepleho nebo studeného obkladu dosáhnete přidáním hřejivých nebo chladivých éterických olejů nebo směsí Nobilis Tilia.

VNITŘNÍ UŽITÍ JAKO DOPLNĚK STRAVY

Pití jílu se provádí pro celkovou očistu těla. 3 g (půl kávové lžičky) rozmíchejte s trochou vody, polkněte a zapijete. Provádí se 1 hodinu před jídlem. Pokud přímé užívání jílu činí potíže, je možné pít jílovou vodu, kterou připravíte rozmícháním 2 polévkových lžic jílu ve 2 dcl vody. Nechte jíl usadit a vypijte vodu nad jílem. Provádějte denně. Vnitřní užití jílu není určeno pro děti do 3 let a těhotné a kojící ženy. Je nevhodné pro osoby užívající léky.

Pro vnitřní užití: Zelený jíl, kód S0607

Pro vnější užití: Francouzský jíl ultrajemný, kód N0607