

Omslagen en Pleisters: ©dr.marc van cauwenberghe

Arbipleister (ook albipleister)



Colocasia antiquorum

De wetenschappelijke naam arbi is Colocasia antiquorum. 'Arbi' is het hindoe woord voor de Indische plant. In Afrika en in de USA. Spreekt men van taro, in Japan noemt men hem sato-ima, en in Puerto Rico yucca of iya otiya.

Er bestaan verschillende variëteiten van, maar de plant heeft altijd zeer grote bladeren (zoiets als rabarberbladeren) en de wortel groeit eerder horizontaal.



arbi

De taro "aardappel" is eetbaar: hij is goed in misosoep, hutsepot, als tempoera enz. Hij is minder yin dan de gewone aardappel.

Voor medische doeleinden kies je het best de kleine, behaarde taro's die er goed vers uitzien. Wanneer je geen verse taro's vindt, koop dan arbi-poeder. Maar dit poeder is minder werkzaam dan verse arbi. Een efficiënter vervangmiddel is de "aardappel-chlorophylpleister".

Benodigheden:

Arbi (taro) aardappelen

Katoenen doek of neteldoek

Verband

Witte bloem (ongebleekt)

Gember (vers of als poeder)

Rasp

Bereiding:

Was de arbi en verwijder de harige schil (niet te dik schillen).

Rasp zorgvuldig het binnenste witte gedeelte. Wanneer dit een te vochtige brei is, moet je er meel bij voegen (min of meer afhankelijk van de vochtigheid). Meng er vervolgens geraspte rauwe gember (of gemberpoeder) bij:

95 – 90% arbi, 5 à 10 % gember.

Het mengsel mag niet vloeibaar zijn, maar het mag ook niet te droog zijn (dan wat koud water toevoegen). Het moet zo iets als dikke modder of mortel zijn.

Spread deze pasta 1,5 – 2 cm dik uit op een stuk katoen of neteldoek of op enkele lagen katoenen gaas. De totale hoeveelheid hangt natuurlijk af van de grootte van de te behandelen plaats.

Wanneer je arbipoeder gebruikt, het poeder alleen aanlengen met water tot je de juiste consistentie bekomt.

Meestal legt men bij voorkeur eerst gemberomslagen. Bedek vervolgens met deze pleister de pijnlijke plaats, de zwelling of het gezwel, en wel zo dat de pasta rechtstreeks met de huid in contact komt. Leg daar dan nog een andere doek bovenop, waarmee de pleister eventueel kan worden vastgehecht.

Activiteit maakt de pleister gewoonlijk los, en het belangrijke is hier juist een voortdurend contact van de arbi met de huid.

Laat de pleister nu 2 à 3, maximaal 4 à 5 uren ter plaatse.

De pleister droogt geleidelijk uit, als hij droog is kan hij dadelijk verwijderd worden.

Na 4 à 5 uren is de arbi meestal uitgewerkt.

Dan wast men de huid af met wat warm water.

Hierna kunnen eventueel opnieuw gemberomslagen gelegd worden, maar dat is niet noodzakelijk.

Doe het alleen:

- indien de patiënt de pleister op het einde onaangenaam begon te vinden
- indien meteen wéér een verse arbipleister gelegd moet worden (dat kan bij bepaalde aandoeningen nodig zijn).

Na de behandeling de doeken goed afspoelen en drogen.

Dit is een koude pleister.

Als de arbipleister vaak of voortdurend moet gelegd worden, klaagt de patiënt soms over de kou, of hij vindt het zelfs onuitstaanbaar. In dat geval leg je bovenop de pleister een zeer warme droge doek of warm droog zout, gewikkeld in een doek. Bereid in geen geval de pleister met warm water, zo'n pleister is nutteloos.

Bedek de pleisterniet met een plastic vel, zoals wel mag bij gemberomslagen.

De pleister moet in contact komen met de huid!

Sommige mensen ondervinden van de arbipleister jeuk.

Een eerste verklaring hiervoor kan zijn dat er te veel gember aan toegevoegd werd. Probeer opnieuw met wat minder gember.

Ofwel is de patiënt gevoelig aan arbi zelf. In dat geval: -voeg wat zout toe bij de pleister. Als ook dat niet helpt: wrijf de te behandelen streek in met wat sesamolie of een andere plantaardige olie, en indien dit niet helpt: leg een gaasje tussen pleister en huid.

Ten gevolge van deze pleister kan de huid donker worden, zelfs zwart. Dat is normaal, en het wijst op een grote werkingskracht van de taro.

Indien de arbi zelf zwart geworden is, is dit ook een normaal verschijnsel nl. oxidatie.

Arbi is opmerkelijk actief in het via de huid verwijderen van toxines en necrotische stoffen uit het lichaam: niet alleen uit het bloed, maar vooral uit de weefsels.

Gifstoffen, ether, gestagneerd bloed, wat aanwezig is in abscessen, gezwellen, kneuzingen ed. wordt erdoor verwijderd.



arbi wortel

Arbi doet zwellingen afnemen of voorkomt ze (bv. zwellingen die ontstaan na of te verwachten zijn na een kneuzing of een verstuiking).

Arbipleister wordt gebruikt bij:

Alle ontstekingen:

- niet-specifieke ontstekingen zoals abcessen, furunkels, appendicitis, ontstoken aambeien, pleuritis, artritis, rheumatisme, eczeem, sinusitis.
- specifieke infectieziekten: bof, tuberculose, lepra, pneumonie (in dat geval rug én borst behandelen).
- traumatische ontstekingen: kwetsuren, kneuzingen, brandwonden, fracturen, verstuikingen.

Allerhande pijnen (zijn vaak ontstekingen): tandpijn, neuralgieën

Huidziekten: bv. eczeem.

Gezwellen:

- goedaardige: wratten, kysten (in borst, eierstok enz.) kysten kan men eerst proberen enkel met gemberomslagen te behandelen.
- kwaadaardige gezwellen: gemberomslagen zijn hierbij bijkomstig, en worden slechts enkele minuten gelegd om de toegankelijkheid van de plaats te bevorderen (het langer leggen van de gemberomslag stimuleert de groei en activiteit van het gezwel).
- bij kanker is arbipleister de voornaamste behandeling.

Vervangmiddel voor arbipleister

Het gifstofgen-onttrekkend effect van de arbipleister kan vervangen worden door:

- gewone aardappelpleister (werkt echter minder sterk. Je moet ook wat meer meel toevoegen)
- aardappel-chloropylpleister (iets beter dan de vorige pleister) 50 of 60% geraspte aardappel, 50 of 40% fijngeplette groene bladgroenten zoals daikon, spinazie, kool, klis. Voeg hierbij nu 10% wit meel, of beter, arbipoeder.

Deze pleisters worden op dezelfde manier gelegd als de arbipleister.

Frekwentie en duur:

Bij ernstige kanker: 24 uren lang, alle dagen, ten minste drie weken lang.

Bij minder ernstige kanker, of bij een goedaardige aandoening: 2 à 3 maal per dag, 5-6-10 dagen lang, al naargelang de aard van de aandoening en de ontwikkeling ervan.

Bij kanker leggen e afwisselend en opeenvolgend gemberomslag en arbipleister, de gemberomslag telkens slechts enkele minuten.

Gemberomslag



gember wortel

Waarschuwing: het verhitten van gemberomslagen kan brandwonden veroorzaken. Wees dus voorzichtig!

Doel:

Het voornaamste doel is de circulatie van bloed en lichaamsvloten sterk te vergroten op plaatsen waar er stagnatie bestaat, die zich uit in de vorm van pijn, ontsteking, stijfheid, zwelling.

Gemberomslagen zijn hiervoor uiterst geschikt, mede omdat ze de diep gelegen organen beïnvloeden: de hitte van een gemberomslag penetreert zeer diep (tot in de nier, de lever, de long).

De circulatie wordt sterk verhoogd door:

De hitte: doet de bloedvaten open gaan en activeert de beweging van de vloten.

De gember(yin): deze doet de bloedvaten uitzetten en trekt tegelijkertijd bloed (yang) aan.

Gember heeft tevens als effect vet-, slijm-; en calciumdepots te ontbinden. Ook de grote hitte smelt of verweekt slijm, vet en calciumdepots.

Het gevolg is dat de gestagneerde depots beginnen op te lossen, gestagneerde vloeistoffen beginnen weer te stromen en alle behandelde weefsels worden geleidelijk weer doorstroomd en gereinigd met vers bloed wegens de versterking van de circulatie van bloed en lichaamsvloeistoffen. Daardoor gaan geleidelijk de weefsels verjongen, verzachten en revitaliseren.

Deze behandeling helpt bij:

Alle acute en chronische pijnen

- Van inwendige aard (uitgezonderd pijnen ontstaan door een yange factor bv. Appendicitis)
- Van uitwendige aard (bv. ten gevolge van een kneuzing) Bv. rugpijn, reumatisme, artritis, krampen (bv. darmkrampen), kolieken (bv. niersteenkolieken), stijve nek, tandpijn (in dat geval: 20 minuten gemberomslagen, dan enkele uren arbipleister leggen).
- -Voor het wegsmelten van verhardingen, stagnaties, congesties, ontstekingen:verhardingen: nierstenen, galstenen, kysten (bv. ovariumkyste, borstkyste), goedaardige gezwellen.
- Stagnaties: bv. Constipatie congesties: bv. astma, astma-aanval
- Ontstekingen: bronchitis, hoesten, nierontstekingen, acute en chronische leveraandoeningen abcessen, prostaatontsteking, blaasontsteking.

Leg geen gemberomslagen in volgende omstandigheden:

Bij baby's of bij mensen met een zwak hart: voor hen is deze behandeling te sterk.

Bij kankergezwellen: niet langer leggen dan 5 minuten, en steeds laten volgen door een arbipleister.

Bij appendicitis en pneumonie.

Leg geen gemberomslagen op het hoofd ter hoogte van de hersenstreek (het mag wel op het gelaat). Voor pijnen ter hoogte van het hoofd bezitten we andere pleisters. Bv.tofoepleister, chlorogylpleister. Wel mag men ter hoogte van het hoofd gemberwater gebruiken onder vorm van fricties of wassing, bv. bij hoofdpijn.

In omstandigheden waar gemberomslagen niet zo praktisch zijn:

- voor sinusproblemen is het beter gemberwater toe te passen onder vorm van stevige wrijving en herhaalde wassingen.
- -voor aambeien is het beter proppen watten te gebruiken die je in heet gemberwater drenkt in plaats van katoenen doeken.
- -bij diarree: beter een gemberheupbad nemen gedurende 5-10 minuten.

Voordelen van gemberomslagen:

Zeer efficiënt: is al duizenden jaren gekend en gebruikt.

Eenvoudig d.w.z. door iedereen uit te voeren. Men kan oude stagnaties ook losmaken door middel van acupunctuur, massage enz. maar dat vereist specialisten.

Is niet duur.

Is veilig, want het heeft geen bijeffecten zoals medicijnen. Maar let wel op de zopas vermelde tegenaanwijzingen.

Is sociaal: het betreft de familie bij de behandeling.

Nadelen van gemberomslagen:

Ze zijn ietwat omslachtig (zeker in vergelijking met het nemen van aspirine, cortisone...).

Zijn slechts symptomatisch indien ze niet gepaard gaan met en voorgezet worden door een correcte eetwijze.

Frequentie en duur van de behandeling verschilt al naargelang de indicatie:

Bij sommige acute problemen volstaat vaak één behandeling per dag gedurende 2-3 dagen.

Bij acute problemen met bv. aanvallen van pijn, of een astma-aanval, moet men soms uren na elkaar gemberomslagen leggen.

Bij chronische, sinds jaren bestaande problemen: 4 à 5 dagen behandelen, dan enkele dagen stoppen, dan weer 4-5 dagen behandelen, enz...

Benodigheden:

verse gember (vind je geen verse gember, schaf dan gemberpoeder aan), een grote kookpot, 4 liter water, een rasp (het beste is een aardewerken of porseleinen rasp), een grote dikke badhanddoek, 2 of 3 kleinere keukenhanddoeken (katoen), een groot stuk plastic, een katoenen zakje.



gemberwortel en gemberrasp

Bereiding:

Breng 4 liter water in de bedekte pot aan de kook. Was ondertussen de gember, verwijder er eventuele zwarte plekken van. Je hoeft hem niet te schillen. Rasp de gember: doe dat in een roterende beweging en niet heen en weer gaand.

Voor 4 liter water heb je 100 à 140 gram nodig.

Heb je geen verse gember, gebruik dan ca. 30 gram gemberpoeder voor 4 l. water.

Plaats de geraspte gember in het katoenen zakje, dat je eerst bevochtigd hebt, en sluit het met een touwtje.



gingerwortel

Wanneer het water kookt, regel de vlam dan zo dat het water blijft sudderen op ongeveer 95°C., zodat het niet volop kookt. Laat ook bij de verdere stappen van bereiding en toepassing dit gemberwater niet meer koken! Bij 100°C. wordt het effect van de gember vlugger vernietigd.

Als het gemberwater niet gekookt heeft, kan je het 3 à 4 maal gebruiken (dit maakt de behandeling veel goedkoper).

Wring het sap van de gember goed uit het zakje, en laat het dan in het hete water zakken.

Plaats het deksel weer op de pot en laat dit nu 5 minuten sudderen.

Pers ondertussen nog 1 of 2 maal op het zakje met een houten lepel of eetstokjes. Het water wordt nu geel en begint sterk naar gember te ruiken.

Dat water kunnen we nu gebruiken om gemberomslagen te leggen. Dompel een handdoek in het water en wring deze uit (niet te veel).

Om de hitte lang te bewaren kan je daar bovenop één of twee badhanddoeken leggen, of eerst een vel plastic, dan een badhanddoek. Of je kunt bovenop de eerste omslag een tweede leggen, en vervolgens een badhanddoek.

Op deze wijze blijft de omslag 3à10 minuten heet, al naargelang de toegepaste techniek.

Het effect van de omslag kan je versterken door 1à2 minuten, nadat je de omslag gelegd hebt, met de handpalmen herhaaldelijk stevig op de omslag te drukken of door lichte vibrerende massage te geven door de badhanddoek heen.

Zodra de patiënt geen grote hitte meer ervaart moet je de gemberomslag verversen. Of je kunt er ondertussen een nieuwe klaarmaken, dan kun je al vervangen na 3-4 minuten.

Herhaal de omslagen in elk geval tot de huid blijvend diep rood geworden is. Gewoonlijk duurt dat 20-30 minuten, en vervangt men de omslagen 5 à 10 keer.

(In sommige gevallen moeten de omslagen veel langer gelegd worden: 20-30 minuten is goed voor chronische aandoeningen, maar bv. voor een astmacrisis of voor niersteenkoliek moet men dit veel langer doen).

Deze behandeling doet men bij voorkeur voor de patiënt gaat slapen.

Dit water blijft slechts 2 à 3 uren maximaal actief. Indien nog dezelfde dag behandeling nodig is voor een ernstige ziekte, dan moet je vers gemberaftreksel maken.

Is de aandoening minder ernstig, dan mag je het gemberwater 1 dag lang 2-3 keer gebruiken, maar de volgende dag moet je er zeker nieuw maken.

Tijdens het leggen van de omslagen koelt het gemberwater geleidelijk af, je moet het nochtans heet houden: ideaal is de pot heet te houden door middel van een elektrische hitteplaat, bezit je die niet, dan kan je er af en toe wat kokend water bij gieten, ofwel de pot weer even terug op het vuur zetten.

Dat gemberwater kan ook nog op andere manieren gebruikt worden dan voor omslagen: het kan aan het badwater toegevoegd worden (voor lig- of zitbad).

We kunnen er hand(en) en voet(en) in baden (verzekert een goede slaap), of we kunnen er ons krachtig mee wassen (dit stimuleert).

Na elke behandeling moet je de doeken goed spoelen en drogen. Bewaar die doeken en gebruik ze alleen voor het leggen van gemberomslagen.

Opgelet: gemberwater maakt **vlekken** op hout.

Ramenas-, of raappleister



ramenas



raap

Rasp 1/3 van een middelgrote ramenas of evenveel raap. Het sap dat daarbij vrijkomt niet gebruiken.

Breng de geraspte raap of ramenas rechtstreeks op de te behandelen plek aan.

Laat ¼ uur à ½ uur liggen, en vervang dan.

Deze pleister heeft een afkoelend effect, dat ongeveer even sterk is als dat van ijs. Wordt gelegd bij koorts.

Leg hem waar zich ten gevolge van een kneuzing een inwendige bloeding heeft gevormd. Na enkele behandelingen verdwijnt de violette kleur van de 'blauwe plek'.

Thee-omslagen



kopje thee



thee droogproces

Rooster driejarenthee en maak er thee van (15 min. Koken).

Voeg 5 % zeezout toe.

Leg omslagen met deze thee.

Goed voor vele oogziekten (o.a. het zgn. 'puntoog', 'tip-oog').

Leg omslagen op de gesloten ogen gedurende 10-15 minuten, 3x daags.

Zoutomslag



zout

Verhit 1) 1,5kg zout (wit of grijs, grof of fijn) in een grote pan, tot het zout zeer warm is. Plaats dit zout in een stevige katoenen doek of een stevige zak (bv. een oude kussensloop). Wikkel daar dan nog een handdoek rond (het kan zeer heet zijn!), en breng dit nu aan op de te behandelen plaats.

Heropwarmen als het te veel afgekoeld is.

De bedoeling is droge hitte lange tijd gelijkmatig te laten inwerken. Zout bewaart die hitte goed gedurende lange tijd, maar als je niet zo veel zout bij de hand hebt, mag je ook zand, gruis, eventueel stenen (keitjes) gebruiken. Deze hitte bedaart krampen en pijnen.

Let op!, de hitte van warm zout is niet dezelfde als hitte van een electrisch kussen: de eerste soort hitte is yang, de tweede yin.

Bijzonder goed:

- bij buikpijn: darmkrampen, pijn door indigestie, maagkramp, menstruele krampen
- om diarree te bedaren
- bij pijnen in het algemeen: spierstijfheid, aambeienpijn, neuralgieën

Deze omslag is echter niet geschikt wanneer het proces een yange oorzaak heeft, dan is arbi of tofoe beter.