

Albi obklad

Albi obklady se používají tehdy, je-li třeba z organismu odstranit nadbytečné toxiny a ulevit v bolesti. Nejčastěji se používají na tělo, avšak za zvláštních okolností se mohou použít i na hlavě, jak popíšeme dále. Albi obklady jsou rovněž vhodné pro silný nebo chronický kašel, otoky, nadměrné pocení a bolesti v krku. Albi obklad se obvykle přikládá ihned po horkém zázvorovém obkladu.¹

Albi obklad z těla intenzivně vstřebává jedovaté látky, modřiny, kožní choroby, bulky, cysty, nádory..., proto tentýž obklad je možné použít pouze jednou. Není-li váš stav příliš vážný, můžete si nechat albi obklad přes noc. Nicméně, u vážných chorob, jako je třeba rakovina, přikládejte nový zázvorový obklad a po něm ihned albi obklad každé čtyři hodiny. U rakoviny prsu se přikládá pouze albi obklad, zázvor se v tomto případě nedoporučuje.

Na přípravu albi obkladu používejte bílé, nikoli červené albi. Oloupejte albi a slupky vyhoďte. Čisté albi nastrouhejte najemno a smíchejte s čerstvě nastrouhaným zázvorem tak, aby zázvoru bylo 10% množství albi. Nastrouhané albi je velmi řídké, proto bude třeba přimíchat mouku, a to takové množství, abyste dostali zhruba konzistenci ušního lalůčku. Na to budete potřebovat přibližně tolik celozrnné mouky, jako je albi a zázvoru. Dobře promíchané těstíčko přiložte v 1 cunové vrstvě přímo na postižené místo a zajistěte proti posunutí např. gázovým obvazem.

Nemůžete-li si opatřit pravé čerstvé albi, lze je do jisté míry nahradit bramborami smíchanými s kteroukoli sytější zelenou listovou zeleninou jako je např. špenát, mangold, kapusta či zelené listy hořčice. Zelené listy nasekejte najemno, přidejte menší nastrouhanou bramboru,² a trochu čerstvě nastrouhaného zázvoru. Nemáte-li čerstvý zázvor, použijte alespoň sušený, který se prodává jako koření. Nemáte-li ani sušený zázvor, použijte černý nebo bílý pepř. Přidejte tolik vody, aby

¹ Výjimku zde tvoří rakovina prsu, při které by horký zázvorový obklad mohl rozjet velmi nepříjemné a sotva zvládnutelné bujení a rozšíření do životně důležitých orgánů. Při rakovině prsu se tedy na postižené místo zázvorový obklad nedoporučuje a přikládá se hned albi.

² Množství nasekaných zelených listů by mělo být třikrát větší než je množství Albi.

výsledné těstíčko mělo konzistenci ušního lalůčku. Přikládejte jej na postižené místo stejným způsobem jako albi. Přirozeně, že takto připravenému obkladu bude ve srovnání s albi trvat mnohem delší dobu, než z těla odejme nežádoucí toxiny.

Abyste měli albi k dispozici po celý rok, můžete si připravit sušený albi obklad v prášku. Ve stínu usušte albi a zázvor. Potom každé zvlášť nastrouhejte najemno a smíchejte 9 dílů albi s 1 dílem zázvoru. Tento prášek mějte připravený, protože přidáním šťávy ze sytější zelených listových zelenin a mouky vypracujete těstíčko s podobnou konzistencí jako má ušní lalůček – a získáte albi obklad, který se používá stejně, jak jsme již popsali.

Překlad z etikety originálního prášku Albi prodávaného firmou Mitoku:

ALBI OBKLAD V PRÁŠKU

speciální makrobiotický léčebný prostředek

Albi obklad je součástí bohatého odkazu tradiční japonské lidové medicíny. Vyrábí se ze sušeného jemně mletého kořenu rostliny satoimo (na Západě známé jako "brambora taro") smíchané v přesných poměrech s ostatními vybranými ingrediencemi, které tvoří albi obklad v prášku.

Toto tradiční makrobiotické specifikum není určeno k snědku. Používá se externě, na kůži, jako obklad. Příprava: Odeberte ze sáčku požadované množství prášku albi a pomalu přidejte tolik vody, abyste mohli vypracovat pevné lepkavé těstíčko. Toto těstíčko naneste v 2 cm vrstvě na pláténko nebo gázu a přiložte na odpovídající část těla.

Další podrobnosti ohledně použití a přikládání albi poskytuje Škola Shiatsu Ki.

Obsah: celozrnná pšeničná mouka, prášek z brambor taro, zázvorový prášek a prášek z mletých ulit mořského živočicha.

Albi v prášku dodává Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42

bob.dvorak@dobruska.cz