

ZÁZVOROVÉ OBKLADY

Příprava: V zakrytém hrnci ohřejte na ohni (na plynu) 4 litry vody na teplotu asi 80 °C. Mezi tím umyjte a najemno nastrouhejte 200 – 300 g čerstvého zázvorového kořenu, který pevně zavažte do malého plátěného sáčku či hadříku. Horkou vodu vypněte a pečlivě do ní vyždímate všechnu šťávu z kořenu. Od této chvíle se bude zázvorový čaj občasným přihříváním udržovat velmi horký, avšak nesmí se ani na chvíli vařit. Účinné látky (jin) obsažené v kořenu zázvoru by se varem (jang) zničily. Do hrnce vložte i sáček s rozemletou hmotou zázvoru a vařečkou několikrát o stěnu vymačkejte jeho obsah do vody. Všechna hmota zázvorového kořenu ať zůstane v sáčku. Kdyby se dostala do přímého kontaktu s rozpařenou kůží, lokálním drážděním by způsobila zarudlé boláčky.

Postup: Froté ručník střední velikosti namočíme do zázvorového čaje (zázvor se nesmí vařit), pečlivě vyždímáme a co nejteplejší přikládáme přímo na kůži postiženého místa – nejčastěji na ledviny či na hrudník. Překryjeme suchým ručníkem a dekou, která bude udržovat teplotu. Ještě než obklad začne stydnout, vyměníme ho za nový, co nejteplejší. Pacient zatím nesmí vystydnout. To činíme asi 25 – 30 minut nebo tak dlouho, dokud je to pacientovi příjemné. Zázvorové obklady je možno aplikovat i několikrát za den. Nikdy nepoužívejte igelit či jiné neprodyšné látky!

Účinky: Hlavním účelem zázvorového obkladu je silné povzbuzení krevního oběhu a tekutin ve stagnujících oblastech, v některých případech vydatné lokální prokrvení pokožky a tkáně. Stagnace se obvykle projevuje ve formě bolesti, zánětu, zatuhlosti či oteklin. Z energetického hlediska zázvorový obklad aktivně rozptýlí stagnující energii do okolní tkáně a obnoví tak její správný koloběh. Použití igelitu by naopak vedlo k neblahému koncentrování uvolněné energie do jednoho místa.

Aktivní faktory zázvorového obkladu:

1. Silné teplo (jang).

Horko rozšiřuje cévy (jin rozšíření je správnou vyrovnávací reakcí na jang horko, čili jang působí jin) a tím aktivuje pohyb stagnujících tělesných tekutin. Horko rovněž změkčuje a rozpouští stagnace hlenu a starých tukových usazenin. Při opakovaném použití rozpouští krystaly usazených minerálů. Silné teplo (jang) má schopnost pronikat hluboko (jang) do tělesné tkáně a zázvor tak účinkuje i v nitru (jang) orgánů jako jsou ledviny, játra či plíce.

2. Zázvor (jin).

Díky svému jin vniká zázvor velmi snadno do těla (dopravován do nitra jang teplem). Tam uvolní jang zatuhlosti (jang přitahuje jin) a rozptýlí stagnující jin substance tuku a hlenu (jin odpuzuje jin). Zázvor dále stimuluje krevní oběh, protože otevírá cévy. Je silně jin, ale ne tolik jin jako chlad. Proto nevytváří poškozující jang reakci (stažení – jako při chladu).

V důsledku tohoto mnohonásobného působení začnou husté tekuté substance v těle řidnout a pevné se rozpouštějí. Stagnující tekutiny začnou opět proudit a ošetřené tkáně se omývají čerstvou okysličenou krví, očišťují se a dostávají správnou výživu. Krev a lymfa z ní navíc volně odvádí jedovaté látky. Tělesná tkáň se pozvolna omlazuje, změkčuje a revitalizuje.

Nezapomínejme však, že stagnace a staré usazeniny jsou zpravidla výsledkem naší nesprávné životosprávy a způsobu života vůbec. Zvláště konzumace masa, uzenin, sýrů, vajec, rafinované soli, živočišných tuků a nepřímo i tropického ovoce a bílého cukru. Užitek ze zázvorového obkladu může mít každý. K dosažení stálého účinku je však nutné změnit rovněž způsob výživy. K rychlejšímu zlepšení zdravotního stavu člověka přispívá především:

- [Fyzická a duševní aktivita (radostná práce, cvičení, plavání, běh, masáže, meditace, modlitba, studium...). Celková stimulace krevního oběhu je ve většině případů výhodnější než pouze lokální.
- [Kontrola kvality a množství potravy a nápojů a pečlivé žvýkání.
- [Zázvorové obklady jsou jedním z nejlepších a neúčinnějších způsobů pro lokální stimulaci stagnujícího krevního oběhu.
- [Kvalitní masáž Shiatsu obnoví harmonii jin/jang. Vede k celkovému zklidnění a uvolnění organismu, utišení bolesti, napětí, úzkosti a stresu a harmonizuje emoce.

Indikace (situace, kdy můžeme používat zázvorové obklady. V případě jakékoliv pochybnosti výhradně po konzultaci či ve spolupráci s odborným lékařem ☎ 731 40 22 42):

Mnoho druhů akutních či chronických bolestí může být odstraněno právě zázvorovými obklady. Např. bolesti revmatické artritické, bolesti zad, křeče střev i menstruační, ledvinové koliky, bolesti zubů, strnulý krk a podobně. Jestliže se bolest během ošetření zhorší, ihned přestaňte. Stavy, při kterých se zázvorové obklady nedoporučují (kontraindikace), jsou popsány níže.

Zázvorové obklady mohou urychlit zlepšení různých lehkých zánětlivých stavů. Příklady:

- [bronchitida
- [akutní nebo chronický zánět jater
- [infekce prostaty
- [zánět močového měchýře
- [ledvinové cysty
- [záněty střeva...
- [Nikdy však zánět slepého střeva a zánět plic!

Při astmatickém záchvatu mohou být zázvorové obklady aplikovány po značně dlouhou dobu.

Zázvorové obklady jsou mimořádně účinné na rozpouštění zatvrdlých tukových, proteiny a minerálních usazenin. Příkladem jsou ledvinové a žlučnickové kameny, cysty v ledvinách, na prsou i vaječnicích, nezhoubné tumory atd.

Na uvolnění ztuhlých, natažených či namožených svalů.

Zázvorové obklady velmi urychlují regeneraci poškozené tkáně. Známa je jejich mimořádná účinnost při **doléčování zlomených kostí**.

Zázvorové obklady vydatně pomáhají odstraňovat **příznaky**. V některých případech je vhodné či nutné doplnit je dalšími externími prostředky (např. obkladem Albi), abychom dosáhli **trvalého** zmírnění symptomů.

Více info ☎ 731 40 22 42.

Je třeba si uvědomit, že obklady nemohou zůstat jako jediný prostředek léčení. Neodstraňují totiž základní příčinu daného problému.

Kontraindikace (situace, kdy zázvorové obklady používat nelze):

- [Zázvor nemá tak silné jin, aby dokázalo neutralizovat velmi silný jang tepla. Nelze jej tedy používat v případech velmi jang.
- [Nikdy zázvorový obklad nepřikládat na partie mozku (mozek je velmi kompaktní organizované jang).
- [Při bolestech hlavy způsobených zánětem čelních dutin aplikujeme nanejvýš citlivě mírný obklad na obličej nebo zázvorovým výluhem omýváme obličej.
- [Zázvorový obklad nikdy nepřikládáme kojencům ani velmi starým lidem. Obojí jsou silně jang.

- [Zázvorový obklad nikdy nepoužíváme při zánětu slepého střeva (apendicitidě) ani při zánětu plic. Oba dva stavy jsou způsobeny především konzumací silně jang potravin (maso, uzeniny, drůbež, vejce, sýry...).
- [Zázvorový obklad nikdy nepřikládáme na břicho těhotné ženy.
- [Zázvorové obklady se nepoužívají ani při vysokých horečkách (jang). Ty je třeba nejprve snížit (například přikládáním tofu náplasti apod.).
- [**Obecné kontraindikace:** ekzémy, čerstvé jizvy, bolestivé křečové žíly, záněty, pokročilé těhotenství, rakovinný nádor, bolesti hlavy neurčitého původu...
- [**Pozor:** Při rakovinném nádoru zázvorový obklad zásadně nikdy nepoužíváme déle než pět minut. Delší působení povzbudí látkovou výměnu a tím i výživu, rozmnožování a pohyb rakovinných buněk. Výsledkem by byl rychlejší růst nádoru a šíření rakoviny metastázami. Krátké použití zázvoru slouží k otevření kůže pro lepší působení obkladu albi, který má silnou schopnost toxické látky přes kůži vstřebávat (viz ALBI nebo TARO).
- [V případě jakýchkoli pochybností je nutné předem vyhledat pomoc odborného lékaře nebo se poradit na ☎ 731 40 22 42!

Přednosti zázvorového obkladu

- [V medicíně Dálného východu se užívá již po staletí. Podobných výsledků se dosahuje i pomocí shiatsu, akupunktury či moxa. Tyto metody však potřebují specialistu.
- [Přináší relativně rychlé výsledky.
- [Budete-li mít na paměti kontraindikace, nemá žádné vedlejší účinky.
- [Ve srovnání s jinými prostředky je při vysoké účinnosti velmi levný.
- [Ošetření je méně symptomatické než jiné prostředky, např. léky proti bolesti.
- [Zázvorový obklad vrací základní léčení zpět do rodinného kruhu. Poskytuje druhému osobní péči a lásku. Přináší rodině silné uspokojení z toho, že může poskytnout pomoc sama. Pacient opravdu cítí, že se o něj někdo osobně a s péčí stará.

Nevýhody zázvorového obkladu

- [Ve srovnání s polykáním tabletek je toto ošetření náročnější. Ale méně náročné než např. chirurgický zákrok.
- [Po delší době je neúčinný, není-li podpořen změnou pohledu na život, změnou životního stylu a životosprávy.

Četnost a doba použití

- [Záleží na konkrétním pacientovi a jeho stavu.
- [Při některých akutních problémech (zatuhlý krk...) postačí zázvorový obklad 1x denně po dobu 2-3 dnů, nebo do odeznění problému.
- [Při akutních bolestech (ledvinová kolika) musí obklady působit i několik hodin.
- [Při akutních problémech, jako je zánět močového měchýře, přikládáme zázvorové obklady 2-3 krát za den po dobu několika dní až do odeznění problému.
- [Při některých chronických problémech (cysty) se obklady přikládají každý den po dobu několika týdnů, někdy i měsíců.
- [Při některých chronických problémech plynoucích z oslabených orgánů (chronické játerní problémy) se zázvorové obklady aplikují 3-5 dní, pak na několik dní přerušit, pak opět 3-5 dní, opět přerušit atd.

GINGER BODY SCRUB

The body scrub helps activate circulation and better energy flow through the entire body. It helps to discharge fat accumulated under the skin and open pores to promote smooth and regular elimination of any excess fat and toxins. It also promotes clean, clear skin. The body scrub can be done once or twice daily, in the morning and/or at night, before or after a shower or bath, but apart from it. The body scrub can also be done with plain hot water, but ginger water has a much stronger effect.

1. Heat about one gallon of water until it is hot but not boiling.
2. Meanwhile, grate enough ginger root to equal the size of a small baseball.
3. When the water becomes hot, reduce heat to low, and place the ginger into a single layer of cheesecloth. Tie with a string and squeeze the ginger juice from the cheesecloth sack into the water. (The water should be just below the boiling point.)
4. Place the sack into the pot and allow it to steep in the water without boiling for about five minutes.
5. Dip a small cotton towel or cloth in hot water. Wring out the excess water.
6. Scrub the whole body, dipping the towel or cloth into hot water again when cool. Be sure to include the hands and feet and each finger and toe.
7. The skin should become pink or slightly red. This result may take a few days to achieve, if the skin is clogged with accumulated fats.

Neprodejně. Studijní materiály Školy Shiatsu Ki
Možnost objednání osobní zdravotní konzultace a zákroku Shiatsu
Zasíláme potřebná přírodní léčebná specifika
Vyžádejte si zdarma katalog a ceník celého sortimentu
Uvítáme vaše zkušenosti a názory
Škola Shiatsu Ki, bob.dvorak@dobruska.cz
☎ +420 731 40 22 42
Skype: bd....