



ENERGETISCHE HUISAPOTHEEK





HOOFDSTUK 1. ENERGETISCHE THERAPIE 8

1.1. OMSLAGEN en PLEISTERS 8

1. Gemberomslag
2. Arbipleister
3. Mosterdpleister
4. Tofoepleister
5. Rauwe sojabonenpleister
6. Chlorofylpleister
7. Ramenas of raappleister
8. Karperpleister
9. Zoutomslag
10. Thee-omslagen
11. Rijstpleister
12. Rijstzemelenpleister
13. Rijstzemelenomslag
14. Omslagen met hiba-water
15. Omslagen met hiba-gemberwater
16. Omslagen met water van hout-as
17. Misopleister
18. Boekweitpleister
19. Lotuswortelpleister
20. Knoflookpleister
21. Omslagen met oemebosji
22. Omslagen met koud water

1.2. INWRIJVINGEN – indruppelen 23

1. Sesamolie
2. Sesamolie met gember
3. Zivere sesamolie
4. Neka-olie (rijstzemelenolie)
5. Apelsap
6. Rajssap
7. Rapesap
8. Droog zout
9. Dentie (oorspronkelijke naam den shi)

1.3. MEDICINALE DRANKEN 26

1. Rijstthee – rijstkoffie
2. Jannoh-koffie ("ohsawa-koffie")
3. Granenthee (bijvoorbeeld tarwethee, gerstthee)
4. Driejarenthee (japanse naam: bantsja)
5. Paardebloemwortelthee
6. Mu-thee
7. Soba thee
8. Sjo-ban
9. Gomasio-bantsja
10. Oemé-sjo-ban
11. Azoeki-sap
12. Zwarte bonen-sap
13. Kliswortelsap
14. Bijvoetthee ("yomogi")



15. Chrysantheemthee
16. Zout water
17. Semamolie
18. Eierolie
19. Eierwijn
20. Ran-sjo
21. Warm appelsap
22. Karperbloed
23. Lotusthee
24. Sjitake-thee
25. Daikon-sjitake-komboethee
26. Daikondrank of ramenadrink nr. 1
27. Daikondrank nr. 2
28. Odo-thee
29. Mekaboedrank
30. Tamaridrank
31. Misodrank
32. Thee van vlaszaad en/of vlaswortel
33. Thee van weegbree
34. Thee van kliswortelzaden
35. Pompoenzaden-thee
36. Gemberthee
37. Koezoe
38. Koezoethee
39. Koezoecrème
40. Oembosji-koezoe of oeme-sjo-koezoe
41. Ame-koezoe
42. Appelsap-koezoe

1.4. SPECIFIEK MEDICIJNEN 42

1. Rijstcreme gemaakt van volle rijst
2. Soep van volle rijst
3. Speciale rijstsoep
4. Speciale rijstcrème
5. Motsji (mochi)
6. Bijvoetmotsji
7. Dikke boekweitcrème
8. Sesamzaad
9. Abrikooszaden

1.5. MACROBIOTISCHE CONDIMENTEN 45

1. Zeezout
2. Gomasio
3. Goma-moeso
4. Goma-wakame
5. Belgische tekka nr. 1
6. Belgische tekka nr. 2
7. Zeewiercondiment
8. Noricondiment
9. Sjio-komboe condiment
10. Oeme-sjio
11. Sjiso-condiment



12. Misocondiment met pepers
13. Cashew-miso condiment (pi-moesso)
14. Miso met pijpajuin
15. Gebakken miso

1.6. WAT TE DOEN BIJ? (MACROBIOTISCHE EHBO)

51

1. Anemie
2. Botbreuk
3. Beetwonden
4. Bloeding
5. Braaklust, braken
6. Brandwonden
7. Constipatie
8. Diarree
9. Fluor
10. Gsvergiftiging
11. Hesheid
12. Hik
13. Hoest
14. Hoofdpijn
15. Keelpijn
16. Kneuzing
17. Koorts
18. Maagzuur
19. Menstruele krampen
20. Ontsteking
21. Snijswonde
22. Splinter
23. Tandpijn
24. Vaginale vloed
25. Verkoudheid
26. Vermoeidheid
27. Verstuiking
28. Vitaliteit
29. Wormen
30. Zwelling

1.7. THERAPIE BIJ SPECIFIEKE KLACHTEN

61

1. Spijsverteringsstoornissen
2. Psychische stoornissen
3. Hersen- en zenuwaandoeningen
4. Huid- en haarproblemen
5. Oogklachten
6. Oorklachten
7. Neusklachten
8. Gebitsproblemen
9. Mond- en keelproblemen
10. Long- en ademhalingsproblemen
11. Hart-, bloed- en bloedcirculatiestoornissen
12. Aandoeningen van de urinewegen
13. Voortplantingsorganen bij vrouwen en mannen
14. Voortplantingsorganen bij mannen



15. Aandoeningen aan het endocriene stelsel
16. Aandoeningen aan het immuunsysteem
17. Aandoeningen aan het bewegingsapparaat
18. Veelvoorkomende kinderziekten
19. Veelvoorkomende aandoeningen bij ouderen
20. Chronische aandoeningen

HOOFDSTUK 2. - ALLOPATISCHE THERAPIE 171

2.1. GASTRO ENTEROLOGIE (MAAG EN DARM) 174

1. Aften
2. Spruw
3. A-specifieke maagklachten
4. Opkomend zuur
5. Maag- en darmzweer
6. Misselijkheid en braken
7. Diarree
8. Verstopping
9. Darmkrampen en prikkelbare darmsyndroom
10. Chronische darmontsteking
11. Gasophoping in het darmkanaal
12. Aambeien
13. Worminfecties

2.2. INTERNE GENEESKUNDE 197

1. Suikerziekte
2. Te lage schildklierwerking
3. Te hoge schildklierwerking
4. Bloedarmoede
5. Tuberculose
6. Malaria

2.3. CARDIOLOGIE 211

1. Hoge bloeddruk
2. Verhoogd cholesterol- en/of vetgehalte
3. Hartritmestoornissen
4. Angina pectoris en hartinfarct
5. Hartfalen
6. Trombose
7. Perifere doorbloedingsstoornissen

2.4. LONGZIEKTE 232

1. Hoest
2. Luchtweginfectie
3. Astma
4. COPD

2.5. RHEUMATOLOGIE en ORTHOPEDIE 244



1. Spierpijn
2. Reuma
3. Jicht
4. Botontkalking voorkomen
5. Botontkalking behandelen

2.6. UROLOGIE 257

1. Urine-incontinentie
2. Prostaatvergroting
3. Urineweginfectie

2.7. GYNEACOLOGIE en VERLOSKUNDE 263

1. Anticonceptie
2. Abnormaal vaginaal bloedverlies
3. Menstratiepijn
4. Overgangsklachten
5. Trichomonas-infectie van de vagina
6. Candida-infectie van de vagina
7. Bacteriële infectie van de vagina

2.8. PSYCHIATRIE en NEUROLOGIE 277

1. Slapeloosheid
2. Angststoornissen
3. Psychose
4. Depressie
5. Duizeligheid
6. Migraine
7. TIA
8. Epilepsie
9. Ziekte van Parkinson
10. Dementie
11. Spierspasmen
12. Rusteloze benen

2.9. DERMATOLOGIE 303

1. Eczeem
2. Seborroïsch eczeem
3. Psoriasis
4. Netelroos
5. Acne
6. Wratten en likdoorns
7. Schurft
8. Luisinfecties
9. Schimmel- en gistinfecties van de huid
10. Wondroos
11. Krentenbaard
12. Gordelroos
13. Koortslip
14. Een infectie van de huid voorkomen
15. Jeuk
16. Overmatige transpiratie



| | |
|--|------------|
| 2.10. GESLACHTSZIEKTEN | 335 |
| 1. Genitale wratten | |
| 2. Herpes genitalis | |
| 3. Chlamydia-infectie | |
| 4. Gonorrhoe | |
| 5. HIV en AIDS | |
| 2.11. KEEL-, NEUS- EN OORZIEKTEN | 342 |
| 1. Keelpijn | |
| 2. Mondinfecties | |
| 3. Neusverkoudheid | |
| 4. Bijholteontsteking | |
| 5. Gehoorgangontsteking | |
| 6. Middenoorontsteking | |
| 7. Verstopt oor | |
| 2.12. OOGHEELKUNDE | 352 |
| 1. Droge ogen | |
| 2. Rood oog | |
| 3. Ontstoken ogen door een bacteriële infectie | |
| 4. Ontstoken ogen door een virusinfectie | |
| 5. Ontsteking van de oogleden | |
| 6. Glaucoom | |



HOOFDSTUK 1 -- ENERGETISCHE THERAPIE

1.1. OMSLAGEN en PLEISTERS

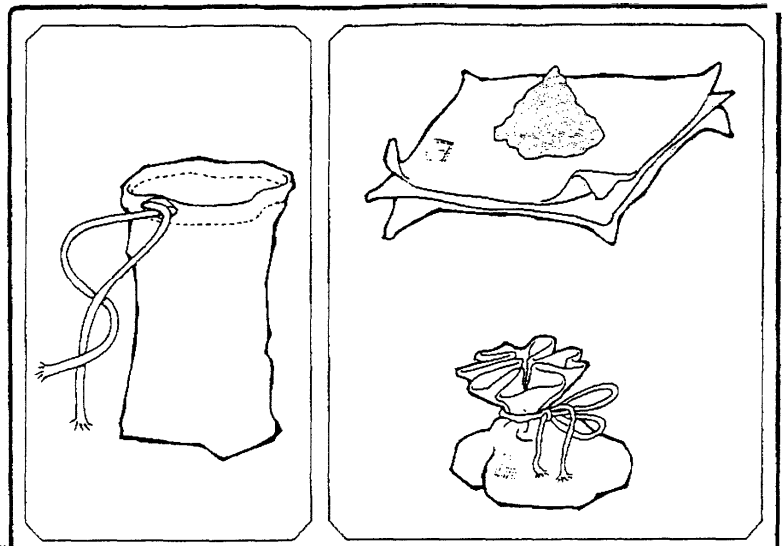
1. GEMBEROMSLAG

Benodigheden:

- verse gember: koop er meteen voldoende van (bijvoorbeeld 1 kg); bewaar het echter niet in een koelkast maar in aarde, bijvoorbeeld in bloempot; niet op een vochtige plaats. Zo blijven de wortels lang vers. Vind je geen verse gember (wat nochtans niet zo moeilijk is), schaf dan gemberpoeder aan.
- een grote, zware kookpot (ten minste 4 liter) die de hitte goed bewaart (het beste is een geëmailleerde pot), met deksel.
- 4 liter water.
- een rasp: het beste is een aardewerken of porseleinen rasp.
- Een grote dikke badhanddoek.
- 2 of 3 kleinere keukenhanddoeken (katoen).
- een katoenen zakje met ingenaaid touwtje: vervaardig dit, en gebruik het alleen om gemberomslagen mee te bereiden.
- ofwel: een katoenen doekje of neteldoek (kaasdoek), en een touwtje of wat elastiekjes.
- een groot stuk plastic (bijvoorbeeld van een vuilniszak).

Bereiding van het gemberwater

- breng 4 liter water in de bedekte pot aan de kook.
- was ondertussen de gember, verwijder er eventuele zwarte plekken van, maar 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 gember nodig. Sommigen wensen een zeer geconcentreerde vloeistof te gebruiken, terwijl anderen gematigder te werk gaan. Na enkele malen toepassen zal je wel zelf kunnen oordelen welke verhouding het meest geschikt is. Heb je geen verse gember, gebruik dan gemberpoeder: ca. 30 gram voor 4 liter water.
- plaats de geraspte gember in het katoenen zakje, dat je eerst bevochtigd hebt, en sluit het met het touwtje. Of plaats de gember in een vochtig katoenen doekje of in een drietal lagen vochtige neteldoek; dit plooi je bij de hoeken toe tot een zakje, dat je sluit met een touwtje of enkele elastiekjes.
- 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 verdere stappen van bereiding en toepassing dit gemberwater niet mee 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 (wat de behandeling veel goedkoper maakt).

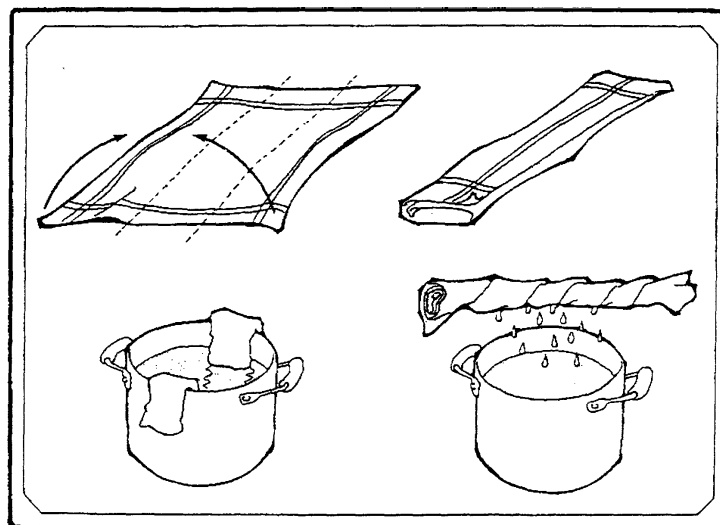
- wring het sap van de gember goed uit het zakje, en laat het dan in het hete water zinken. Plaats het deksel weer op de pot en laat dit nu 5 minuten sudderen. Pers ondertussen nog 1 of 2 maal op het zakje met een vork of lepel of eetstokjes. Het water wordt nu geel en begint sterk naar gember te ruiken. Dat water kunnen we nu gebruiken om gemberomslagen te leggen. 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 ligbad of zitbad), we kunnen er hand(en) en voet(en) in baden of we kunnen er ons krachtig mee wassen. Als je patiënt op de vloer ligt, bescherm die vloer dan goed (bijvoorbeeld met plastic of met kranten): gemberwater maakt vlekken op hout. De ligging van de patiënt hangt natuurlijk af van de te behandelen plaats, maar hij moet comfortabel liggen, en de te behandelen plaats moet ruim ontbloot zijn.

Het is ook mogelijk gemberomslagen op jezelf toe te passen

Bereiding van de omslagen:

Plooi de handdoek gewenste grootte van het te oppervlak), en midden ervan in waarbij de hoeken Laat goed Verwijder de wring nu het te vloeistof terug in hard wringen, te zacht). Plaats terug op de pot. handen heeft tijdens deze



op de (afhankelijk behandelen breng het het water, droog blijven. doorweken. handdoek en veel aan de pot (niet te maar ook niet het deksel Wie gevoelige gebruikt behandeling

misschien beter rubberen handschoenen of houten lepels. Plooi de handdoek even open: er ontsnapt nu dadelijk veel stoom. Plooi hem terug op de gewenste grootte (afhankelijk van het te behandelen oppervlak), en breng hem aan de op de huid, zo heet als de patiënt het verdragen kan. In het begin is het best de hitte op jezelf te testen: breng de doek even tegen het gelaat. Let er vooral op de patiënt niet te verbranden! Indien het te behandelen oppervlak zeer groot is, leg dan onmiddellijk naast de eerste doek een tweede, eventueel een derde. Om de hitte lang te bewaren kan je nu daarboven op één of twee badhanddoeken leggen, of eerst een vel plastic, dan een badhanddoek, of je kan boven op de eerste omslag een tweede leggen, en vervolgens een badhanddoek (eventueel met plastic tussen badhanddoek en omslagen). Op deze wijze blijft de omslag 3 à 10 minuten heet, al naargelang de toegepaste techniek. Het effect van de omslag kan je versterken door 1 à 2 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 moetje de gemberomslag



verversen. Of je kan er ondertussen een nieuwe klaarmaken, dan kun je reeds vervangen na 3 à 4 minuten. Herhaal de omslagen in elk geval tot de huid blijvend diep rood geworden is. Gewoonlijk duurt dat 20 à 30 minuten, en vervangt men de omslagen 5 à 10 keer. (In sommige gevallen moeten de omslagen veel langer gelegd worden: 20 à 30 minuten is goed voor chronische aandoeningen, maar bijvoorbeeld voor aan astmacrisis of voor niersteenkoliëken 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 magie het gemberwater 1 dag lang 2 à 3 keer gebruiken, maar de volgende dag moetje er zeker nieuw maken. Gooi het gebruikte gemberwater niet weg! Je kunt het opwarmen en het dan: - bij het badwater gieten, 's avonds als voetbad nemen (het weken van de voeten in heet water, al dan niet gemberwater, en wassen met zeep verzekert een goede slaap), 's morgens gebruiken om er het lichaam krachtig mee te wrijven of te 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. Het voornaamste doel is de circulatie van bloed en lichaamsvochten 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 enerzijds de hitte: doet de bloedvaten open gaan (uiterst yang produceert yin) en activeert de beweging van de vochten, en anderzijds de gember: deze is yin, en doet daarom de bloedvaten uitzetten en trekt tegelijkertijd bloed yang aan. Wegens z'n yinne aard penetreert gember ook gemakkelijk in de diepte Gember heeft tevens als effect vet-, slijm- en calciumdepots te ontbinden. Ook de grote hitte smelt of verweekt slijm, vet en calciumdepots (kristallisatie of verharding van deze producten gebeurt o.a. bij relatief lage temperaturen). 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' (macrobiotisch) bloed wegens de versterking van de circulatie van bloed en lichaamsvloeistoffen. Daardoor gaan geleidelijk de weefsels verjongen, verzachten en revitaliseren. Let echter op: deze depots en stagnaties zijn ontstaan ten gevolge van wat we aten: in de eerste plaats te veel vlees, kaas, boter, suiker, eieren, zuivel. Om het effect van de gemberomslagen te bestendigen moet de voeding aangepast worden! Zelfs bij wie jaren macrobiotisch gegeten heeft zijn vaak nog lang niet alle vroeger ontstane depots, verhardingen of stagnaties, verwekt door de vroegere eetgewoonten, verdwenen. Het verdwijnen ervan wordt alleen mogelijk door: 1: activiteit (werk, oefeningen, fietsen...): de beste manier om de circulatie in het algemeen te stimuleren, 2: niet te veel eten en goed kauwen, 3: gemberomslagen: de beste manier om op bepaalde verkrampte of gestagneerde plaatsen de circulatie te stimuleren.

Indicaties.

Alle acute en chronische pijnen:

- van inwendige aard (uitgezonderd pijnen ontstaan door een yange factor: bijvoorbeeld appendicitis)
- van uitwendige aard (bijvoorbeeld ten gevolge van een kneuzing)
- rugpijn, rheumatisme, arthritis, krampen (bijvoorbeeld darmkrampen)
- kolieken (bijvoorbeeld niersteenkoliëken)
- stijve nek



- tandpijn (in dat geval 20 minuten gemberomslagen, dan enkele uren arbipleister leggen)
- voor het wegsmelten van verhardingen: nierstenen, galstenen, cysten (bijvoorbeeld ovanumcyste, borstcyste), goedaardige gezwellen
- stagnaties: bijvoorbeeld constipatie
- congesties: bijvoorbeeld astma, astma-aanval
- ontstekingen: bijvoorbeeld bronchitis, hoesten, nierontstekingen, acute en chronische leveraandoeningen, abcessen, prostaatontsteking, blaasontsteking.

ContraIndicaties.

- 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.
- 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, bijvoorbeeld tofoepleister, chlorofylpleister. Wel mag men ter hoogte van het hoofd gemberwater gebruiken onder vorm van fricties of wassing, bijvoorbeeld bij hoofdpijn. In omstandigheden waar gemberomslagen niet zo praktisch zijn voor sinusproblemen is het beter gemberwater toe te passen ondervorm 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 reeds 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
- werkt snel.
- is niet duur.
- is veilig, want het heeft geen neveneffecten zoals medicijnen, maar let wel op de zopas vermelde contra-indicaties.
- is sociaal: het betreft de familie bij de behandeling.

Nadelen van gemberomslagen:

- ze zijn ietwat omslachtig (zeker in vergelijking met het nemen van medicijnen als aspirine, cortisone).
- ze zijn slechts symptomatisch indien ze niet gepaard gaan met en voortgezet 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 à 3 dagen.

Gemberthee lost stagnaties op

Gemberpulp kan ook in een koffiezakje, touwtje er omheen en in het water

Doe het in de eerste plaats ter ontspanning. Bij meer ervaring medisch toe gaan passen.