

GEMBERCOMPRES HANDLEIDING

MARIANNE WITMER
NATUURCIRKEL.NL



HET GEMBERKOMPRES

Het gemberkompres is een voorbeeld van zuivere geneeskunde.

Het vraagt weinig van de gebruiker en het duurt maar enkele minuten om het te bereiden. Het is pijnloos en eerder zelfs aangenaam, is goedkoop – alleen de prijs voor een beetje gember – en heeft veel resultaat. Ik zou een boek kunnen schrijven over alle resultaten die met succes behaald zijn.

Zelf heb ik bij jonge en echt heel oude mensen veel resultaat kunnen bereiken.

Het gemberkompres werkt enorm ontspannend en je zal het kunnen waarderen op onvermoede momenten als de geschikte werkwijze voor de behandeling van een bijzonder hardnekkige ziekte. Het is de praktische oplossing voor talrijke problemen, een uitstekende pijn verlichter en een goed tegengif tegen ontstekingen.

Met hulp van het gemberkompres kan een kankergezwel krimpen en eventueel verdwijnen.

Zelfs interne organen en de interne algemene lichaamstoestand zijn gebaat bij deze behandeling.

Het gemberkompres zal een vriend worden waarop je altijd kan vertrouwen.

Benodigheden en bereiding van het gemberkompres om op de nieren te leggen:

4 liter water, 500 gr. Geraspte gember. Deze hoeveelheid kan je eventueel verdubbelen, een dunne doek, theedoek (liefst kaasdoek) of washandje, dun touwtje, plastic vuilniszak, 2 oude handdoeken en een grote badhanddoek. Hergebruik de gember uit de doek nog voor je thee of in je eten. Hetzelfde water is 36 uur te bewaren en op te warmen tot 70 graden maximaal.



Bereiding:

Verwarm water tot 70 graden C. Niet laten koken

Rasp de gember en doe het in een kaasdoek, theedoek of washandje. Maak er een zakje van en bindt dicht met het touwtje.

Leg het zakje in warm water, niet warmer dan 70 graden C. Laat op het vuur tot het water bleek geel is. Knijp het gember nu door de doek in het water. Dit is een heel heet werkje! (doek of ovenwant er tussen is prettig) Leg de doek met gember weg (gebruik deze gember nog in je eten, thee of maak er koekjes mee).

Leg plastic neer en leg degene die het compres gaat krijgen op de buik op bed of op de grond op het plastic.

Houd het water in de buurt op een onderzetter op 70 graden, niet heter, want dan is de werking weg!

Nu doop je een van de oude handdoeken in het water. (Houd daarbij altijd de einden droog zodat je je handen niet brandt) Je draait de handdoek enkele keren om zichzelf heen en knijpt zo het overtollige vocht terug in de pan. De doek hoeft niet heel nat te zijn.

Laat hem nu met één hand hangen, wapper de “knoop” er uit, pak hem weer met 2 handen vast en leg de hete handdoek voorzichtig op de nieren. De “patiënt” geeft aan of je hem er snel nog af mag halen of dat ie mag blijven liggen. Dek hem dan toe met het grote badlaken en laat enkele minuten inwerken op de huid.

Hang ondertussen de tweede oude handdoek in het gemberwater, houd de uiteinden droog. Als de “patiënt” weer een nieuwe doek kan hebben, herhaal je het hele proces gedurende ongeveer 20 minuten.



Belangrijk: Houd de handdoek steeds eerst heel kort op de nieren (want het is erg heet). Laat hem eerst even heel kort voelen en neem meteen weg alsof je je brandt! Laat hem dan iets langer voelen, maar nog steeds snel weg. Langzamerhand went de “patiënt” aan de warmte en kan deze ontspannen onder het gemberKompres, afgedekt met het badlaken. De huid zal rood worden en dan is het werk gedaan.

Bij mensen met een sterke constitutie zal het rood worden ongeveer 10 minuten duren. Bij mensen met een zwakkere constitutie duurt het ongeveer 20-30 minuten.

De rode huid geeft aan dat een goede bloedsomloop opnieuw hersteld is: overtollig vet of olie smelt weg ook uit de inwendige organen.

Heel fijn is het om dit vlak voor het slapen gaan te doen. Het levert een fantastische nachtrust op. Laat anders de “patiënt” nog zeker een half uur tot een uur rusten (bijvoorbeeld overdag) en laat deze de nieren goed beschermen tegen kou vatten, bij het naar buiten gaan.

We hebben een dergelijk kompres allemaal nodig en het werkt verslavend!

Veel succes er mee en goede genezing.

Marianne Witmer

