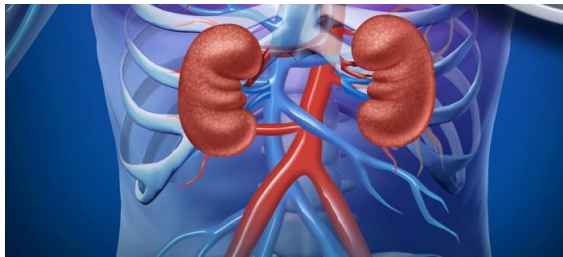




Nieren en gember.

In de pauze van een vergadering als mensen lang gezeten en hebben hun hoofd er goed bij moeten houden zie je het wel eens. Mensen rekken zich een beetje uit en zetten hun handen op zo in hun zij dat ze eigenlijk hun nieren ondersteunen; masseren misschien. Het valt me bij mijn patiënten vaak op dat men niet de juiste plek weet waar hun nieren zitten. Wel nu, onze nieren zitten links en rechts naast onze wervelkolom, ter hoogte van de ribbenboog. Dat is ónder de plek waar de meeste vrouwen hun BH-band hebben. De rechter nier zit iets hoger dan de linker. Zo hoog? Hoor ik vaak. Ja zo hoog.

Die mensen in de pauze hebben hun handen hoog in de zij en achterste voren. (Probeer



maar even....).

Mensen met pijn of een onbestemd of vermoeid gevoel aan hun nieren denken/zeggen vaak dat ze pijn of vermoeidheid in hun rug hebben. Ze hebben lang gezeten en hun nieren hebben hard gewerkt. Stress is een factor. Nieren 'scannen' alles wat er door komt op of het bruikbaar is en wat afgevoerd kan worden. Daarvoor is kiezel een belangrijk bestanddeel. Kiezel zit in Gierst. Onze kinderen moesten destijds wel verleid worden met een lekker recept eer ze het wilde eten.. Ook Equisetum-thee (ook wel Heermoes, Paardestaart of Schaafstro genoemd) (Blauwe huis). Dit zijn de inwendige dingen. Als uitwendige therapie kunnen we de nieren inwrijven (WARME HANDEN!)met bv Equisetumolie. (Wala of Dr. Herberrer). Óf met koperzalf. Koper geleid de warmte en nieren gedijen bij warmte. Een andere toepassing om de nieren te verwarmen is een gemberkompres. In de therapie gebruik ik dan het gemberpoeder, omdat het sterk werkt. Het is belangrijk dat ik dan de patiënt kan volgen wat er met hem gebeurt. Thuis neem je verse gember, of vocht van plakjes uitgekookte gember. Je maakt een kompresje, stuk katoenen stof (oude theedoek) ter grootte van een A4-tje. Rasp met de fijne rasp de verse gemberwortel en vorm hiervan een laagje van ca een centimeter dik in het midden van dit kompresje ter grootte van je smartfoon. Vouw de randen over de rasp en plak het dicht met schilderstape. Verwarm het geheel wat op in een plastic zakje onder een lauw warme kruik. Leg in je bed een dwarse

(wikkel) wol en daarop een handdoek zodat je die om je heen kunt slaan. Maar eerst het kompresje op de juiste plek leggen, op deze repen, zodat je er met je nieren liggend op kan landen. Dat vraagt oefening. De uitgekookte gemberwortel; de doek drenken in het hete kooksel, uitwringen door het in een droge theedoek te leggen zodat je handen niet verbranden. Verder als met het kompresje.

OPGELET: Na een half uur op het kompresje gelegen te hebben haal je het weg en ligt dan nog eens een half uur 'na'. Geen straf hoor maar wel belangrijk om je nieren de tijd te geven de gemberkwaliteiten tot zich te nemen.

Een weldaad. Zorg goed voor jezelf en voor elkaar. Warm bed, kruik, rust om je heen. Alle tijd nemen. Bij voorkeur in de ochtend uren.

Kom je liever een keer in behandeling? Zodat je deze zorg op professionele wijze kunt krijgen? Kijk op www.antroposofische-zorg.nl en klik door op praktijkadressen.

Marion