

# Mosterd onderbeen bad

Het onderbeen mosterd bad geeft een sterke doorbloeding en doorwarming van de onderbenen en voeten. Hierdoor kan je je beter verbinden met je onderlichaam en heeft er een ontspannende en ontkrampende werking plaats.

Deze instructies zijn bedoeld in het kader van een behandeling bij een arts of verpleegkundige.

Waarvoor kan je dit gebruiken?

- bij koude voeten
- bij een migraine aanval
- bij kramp, zoals astma of menstruatiepijn
- bij bovenste luchtweginfecties, met name sinusitis/kaakholteontsteking, acute oorontsteking, aanhoudende kriebelhoest, slijmoortjes
- bij inslaapproblemen
- of om andere redenen waarvoor de arts het kan voorstellen.

Contra-indicaties.

- Oppassen als u roodharig bent of een zeer gevoelige huid heeft.
- Niet gebruiken bij wondjes of eczeem.

Hoe neem je zo'n bad?

- neem ca. 50 gram (vers) mosterdmeel of nog beter korrels (in de koffiemolen fijnmalen)
- minimaal de voeten in het water, maar bij voorkeur ook de kuiten het (neem bijv. een afvalemmer)
- let er op dat je comfortabel zit, in een rustige omgeving, niet te veel praten, geen muziek, geen boek of iets dergelijks
- goed warm water (ca. 40 graden) en op temperatuur houden door heet water bij te vullen
- let er op dat je niet met je voetzolen op een koude (emmer)bodem zit, door een koude vloer onder de emmer
- afdekken met handdoek (sommige mensen vinden de mosterdgeur onaangenaam)
- Voor een goede doorwarming van het hele lichaam, wikkel uzelf tijdens het voetbad in een wollen deken.
- 10-15 minuten
- goed, grondig en warm afspoelen (resten kunnen de huid 'verbranden')
- goed en stevig drogen (bijv. met 'harde' handdoek)
- daarna inwrijven met Wala Rode Koperzalf (bestaat in 30 en 100 gram tubes, voorschrift noodzakelijk, alleen verkrijgbaar via een apotheek). Als u geen koperzalf heeft is een verwarmende olie ook prima. Hierna trekt u warme sokken aan.

Wanneer neem je zo'n bad?

- bijv. 's morgens om goed wakker te worden,
- bijv. voor een siësta of voor het slapen (neem dan een warm waterblaas/kruik mee in bed),
- terwijl het 's morgens kan activeren, kan het 's avonds juist helpen om in te slapen.

Antroposofisch Verpleegkundige Claudia Linssen-Elfrink  
[www.antroposofischverpleegkundige.nl](http://www.antroposofischverpleegkundige.nl) 06 406 137 01