

Mosterd,

Mosterd kennen we van het eten bij de kaas of worst. Wij eten het bij stampot en het maken van een goede mosterdsoep behoort al enige tijd tot een van mijn grote uitdagingen.

Een mals groen mosterdveld dient ook wel als groenbemester voor de akkerbouw.

Maar mosterd als geneesmiddel, of eigenlijk als substantie voor een uitwendige toepassing is wat minder bekend. De eerste kreeg ik er mee te maken in de periode toen Toon en ik nog varende de kost verdienden en onze kinderen klein waren. Onze oudste (toen 3jr.) had een zeer pijnlijke oorontsteking aan zijn rechter oor. Een arts niet zo snel voorhanden en belangrijker; liever geen antibiotica belde ik naar onze antroposofisch huisarts in Arnhem. Hiervoor moest ik naar de telefooncel. Een plek delend in de rij toeristen. Ik kende het telefoonnummer kende ik langzamerhand uit mijn hoofd. Hans, de huisarts zei: breng mosterd aan op een lapje en leg het op de bovenarm aan die zijde waar de oorontsteking níet zit. Met opgetrokken wenkbrauwen nam ik het advies aan en toog terug naar de haven om te gaan doen wat ik opgedragen kreeg; een lapje katoen besmeerd met mosterd op zijn linker bovenarm, een handdoek om het geheel en stopte hem, met warme sokjes aan in bed nadat ik ook zijn voetjes had warm gewreven. Het doel was, om het trommelvlies te laten knappen, want dat veroorzaakt de pijn. Geloof het of niet maar na enige uren na het akwam de smurrie uit zijn oortje lopen. Daarna, als alle prut eruit was en de ontsteking op kon lossen, was vooral hygiënische zorg belangrijk.

Deze zomer kon ik aan deze toepassing mijn opgebouwde professionaliteit toevoegen. Een vriendin belde me in lichte paniek, 4 dagen voor haar vakantie, op met de mededeling dat ze ondraaglijke pijn had in haar kaak, kies, gehoorgang.(?) Ook liever geen antibiotica en alle artsen overbelast door de vakantietijd vroeg ik haar uit, en kwam op het lapje mosterd. Nu niet met de huishoudelijke mosterd maar met het gemalen mosterdzaad. De dag daarna kwam er een apje: 'smurrie uit mijn oor, diep geslapen en een opgeluchte kaak, oor'. (!)

Een andere toepassing met mosterd die ik wil delen is die voor beginnende migraine.

Mensen met migraine kennen de term 'aura' als een voorstadium van migraine. Men voelt het aankomen. In dít stadium kan je de mosterd gebruiken in een kuitkompres óf voetenbad. 50 gram Zwart mosterd zaad ( Brassica Nigra) malen in de elektrische koffiemolen. Twee katoenen stukjes stof ( 25x20 cm) verspreid het poeder netjes in het midden van de lapjes en vouw ze zorgvuldig tot een mooi vierkant kompresje en plak het af met schilderstape, rol deze strak en voorzichtig op en doe er een elastiekje omheen. Handdoek dubbel in de breedte in bed ter hoogte van de kuiten. Doorweek de beide rolletjes in een kommetje warm water en knijp ze strak uit. Leg de kompresjes uitgerold op de handdoek op de plek van je kuiten en vlij daarop. Rol de handdoek stevig om elke kuit zodat het kompresje er echt tegenaan zit. Neem een half uur rust. Let op!! Zodra het ondraaglijk gaat branden, neem dan af en rust verder.



Voor een mosterd-voeten-bad roer je het versgemalen mosterdzaad in een goed gevuld warmwater-voeten-badje. Voeten erin. Ook weer alert op branden. Mosterd kan in combinatie met water tot 2<sup>de</sup> graads brandwonden veroorzaken. Dat is ook haar geheim. Spoel daarom de voeten na het badje goed af en neem een rustuurtje.

Tijd en rust is altijd de eerste voorwaarde...

Een mooie overgang gewenst naar de herfsttijd.

Marion