

Senfpflaster

Information und Hintergrund

Das Senfpflaster ist im fernen Osten wie auch im Westen als traditionelles Heilmittel bekannt und bildet eine gute Alternative zur Ingwerkompressen. Senf stimuliert den Blutkreislauf und löst Stagnationen in den Organen oder Geweben die behandelt werden.

Vorbereitung

Sie benötigen für die Anwendung des Senf-Pflasters:

- Senfsamen, Senfmehl oder einfachen Senf
- weißes Mehl
- Mörser und Stößel
- Papiertücher oder Wachspapier
- zwei Baumwollhandtücher

Zubereitung

Senfkörner zermahlen um eine Handvoll Senfpulver zu erhalten (oder die Menge Senfmehl oder einfachen Senf verwenden). Bei der Behandlung von Kindern den gleichen Teil weißes Mehl beimengen. Nun fügen Sie langsam warmes Wasser zu, während Sie stetig in eine Richtung rühren (wichtig!). Es entsteht eine dickflüssige Creme. Tragen Sie die fertige Paste auf ein Papiertuch oder ein Stück Wachspapier auf (es sollte die doppelte Größe wie der zu behandelnde Bereich haben), schlagen Sie die andere Hälfte darüber und falten Sie die Ränder ein, damit die Paste nicht auslaufen kann.

Anwendung

- Den zu behandelnden Bereich mit einem Baumwolltuch bedecken
- Das Senfpflaster wird darauf platziert und mit einem zweiten Baumwolltuch (vorher anwärmen) bedeckt
- Das Pflaster nicht direkt auf die Haut legen (um Verbrennungen zu vermeiden)

Nach einiger Zeit der Anwendung werden Sie bemerken, dass das Pflaster immer heißer wird (durch Senfpartikel, die beginnen in die Haut einzudringen). Das Pflaster sollte aufgelegt bleiben, bis sich die Hitze unangenehm anfühlt (ca. 10 bis 20 Minuten). Wenn Sie das Pflaster entfernen sehen Sie, dass die Haut rot und warm ist. Streichen Sie vorsichtig mit einem mit warmen Wasser befeuchteten Tuch über die Stelle um sie zu reinigen (die Haut dabei nicht reiben!).





HARA SHIATSU KBN

Indikation

Senfpflaster werden angewendet:

- bei Lungenproblemen wie Bronchitis, Schleimansammlungen in den Lungen, Husten und Asthma.
Das Pflaster kann gleichzeitig oder abwechselnd auf Brust/Lunge und Rücken angewendet werden.
- zum Lösen von Verspannungen und Verhärtungen im Nacken- und Schulterbereich
(um den Blutkreislauf wieder anzuregen)
- bei rheumatischen Schmerzen
- bei Menstruationskrämpfen

Das Senfpflaster ist auch für kleine Kinder gut verträglich. Es gilt aber darauf zu achten, dass keine Verbrennungen der Haut entstehen können. Wenn dies dennoch passieren sollte, behandeln Sie mit Olivenöl.

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

