

# Mosterdmedicijn

(Augustus 2004)

---

Heerlijk over een bal gehakt, maar het maakt ook gehakt van spierpijn. Mosterd is een door moeder natuur gegeven ideaal medicijn. Een hitte opwekkend kwakje mosterd bezit de prettige eigenschap dat het diep kan doordringen in de spieren, maar of werkelijk voor specifieke kwetsuren werkt? Daar durf ik geen sluitende garantie voor af te geven, al heeft het mij destijds wel voorgoed van mijn regelmatig terugkerende achillespeesklachten afgeholpen. Het stimuleert in ieder geval de doorbloeding, dat is iets dat zeker is! Die geneeskrachtige werking is dus niet - zoals sommigen menen- in Middelstum uit een grote duim verzonnen. Mevrouw Google laat me in de groene wei van het internet informatieve informatie plukken over de mosterdplant:

De oude Grieken kenden mosterd vanaf de 4e eeuw voor Christus alleen als geneesmiddel. De bekende Griekse filosoof en wiskundige Pythagoras (569-475 voor Chr.) schreef al over de medicinale toepassingen van mosterdzaad. Hij beveelt het aan als een probaat middel tegen schorpioenbeten. Veel bekender is overigens zijn wiskundige stelling  $A^2+B^2=C^2$ .

In de Middeleeuwen werd over mosterd geschreven in de tijd van Karel de Grote (768-814). De Griekse arts in Romeinse dienst Dioskourides suggereert mosterd als middel tegen o.a. ischias, epilepsie en oorsuizen.

In de bijbel staat echter niets over geneeskrachtige werking van kruiden genoemd, waarschijnlijk uit angst voor afgoderij en kwakzalverij. Mosterd komt er wel in voor als landbouwgewas. *"Gods keuninkriek liekt op n mosterdzoadje: t lutjeste zoadje op wereld as t oetzaaid wordt. Mor as t ainmoal zaaid is en oetlopt, wordt t groder as aal aander stroekerij en krigt t dikke takken, zodat vogels wel in zien schaar nuzzeln kinnen"*.

Deze gelijkenis moeten we als mosterd suikeren, immers mosterdzaad is niet het kleinste zaad en dij grode stroekerij, och dat vaalt wel tou. Of moeten we een mosterdzaadje niet op zijn grootte, maar op de smaak beoordelen?

De culinaire eigenschappen van mosterd deed nog even op zich wachten. Pas een eeuw na onze jaartelling deed mosterd de tongen der Romeinen tintelen van genot. Ogenschijnlijk lijkt het niet echt logisch: de geneeskundige ontdekking vóór de culinaire. Immers: kleine kinderen nemen reflexmatig alles in de mond, zonder daar ook maar een seconde over na te denken. Nee, die Grieken waren beslist geen domme jongens. Eerst denken, dan pas doen!

Het moet ons bewegen tot een achter de oren krabben. Zelf ben ik maar al te vaak het kind dat 'doet', dat grijpt naar, of proeft van iets heets omdat ik niet geloof dat het wel eens hitte van warmte kan zijn. Wat dat betreft ben ik een waardig element uit de kudde van de tegenwoordige mens die hardnekkig blijft volharden vanuit de impulsieve reflex dat we pas gaan (na)denken als de daden onnadenkend blijken te zijn. Kleine kinderen mogen graag alles reflexmatig in de mond stoppen, een typisch geval waarbij grijpgrage handjes de hersenen het nakijken geven. In de prille jeugd zijn er nog ouders die kleine spulletjes buiten bereik van de kinderen houden. Eenmaal volwassen geworden, doen het niet veel beter. De spullen van het kind zijn onze woorden geworden, die we veel te groot in de mond nemen. Woorden die we, als het nadenken eventjes iets eerder had plaatsgevonden, niet hoefden in te slikken. Slikken van teveel, doet stikken. Wie haalt ons, volwassenen, de spulletjes uit de mond? We stikken in onze spullen en dijen letterlijk en figuurlijk uit tot een kleinzielig en klagend volkje, vastgeklonken aan de ongelukkig makende welvaart....

"Eerst doen, dan pas denken", heeft de wereld gemaakt tot wat hij nu is. Het trieste resultaat



kunnen we elke avond aanschouwen in het acht uur journaal. Om het onrustig gemoed toch enigszins te sussen, laten we deze compositie van ramp en leed voorlezen door een knappe journaaljuf, waardoor elk nieuwsitem toch net een beetje minder erg lijkt.

De meer gezonde instelling van “eerst denken, dan doen” vraagt om bewijzen. Eerst bewijzen, daarna pas smeren. Helaas, sluitend wetenschappelijk bewijs voor de werking van mosterd is lastig aantoonbaar. Of neemt u genoeg met de creatie van Willy Vandersteen? In vele Suske & Wiske las en zag ik in m'n lagere schooltijd vaak dat tante Sidonia een mosterdvoetbad nam, wat goed werkte tegen haar neerslachtige buien die regelmatig ontwaarden in chronische zenuwaanvallen. Mosterd als mogelijk supplement op runningtherapie?

Volgens een oude Russische volksgeneeskunde werd een verkoudheid bestreden door mosterdzaadjes in een sok te stoppen alvorens in de (buiten)echtelijke sponde te kruipen. Dreigde van een kruipen tussen de lakens, een mosterd in de kelder (een moetje), dan kon je tot de twintigste eeuw de hulp van een buiten de reguliere geneeskunde werkzame afdrijfster inroepen. Zij schreven ongewenst bezwangerden onder andere warme mosterdvoetbaden voor. Mosterd als abortief morning-aftermiddelen. De dames zijn gewaarschuwd, als echtgenoot



'Abraham', die weet waar hij de spreekwoordelijke mosterd haalt, zijn meisje trakteert op een onschuldig ogend warm mosterdbadje. Mosterd als herstel van een foutje. Als je de buurman –die eruit ziet als een boer die mosterd heeft gegeten– na een wat schuchter achteromkijken in de supermarkt ziet grijpen naar een goudgeel potje, dan weet je hoe laat het is. Tegen de kassajuffrouw verontschuldigt hij zich verre van overtuigend met de woorden 'Het is voor de bitterballen...'. Tuurlijk, bittergarnituur.....ze blieft het potje discreet weg. De uitdrukking 'mosterd na de maaltijd', krijgt in deze context wel een geheel andere betekenis.

De vreemde vogel Albert Vogel (1902-1996), stipte mosterd al aan in zijn bestseller, waarvan sinds 1953 meer dan 2 miljoen boeken verkocht zijn. Tegen een chronische, etterende middenoorontsteking zal het volgende helpen: achter de oren moet een kompres met gehakte uien worden gelegd, dat, in geval het niet krachtig zou werken, door een mosterdcompres moet worden vervangen.

Is deze aardappel- en kroketsmaakmaker niet te straf om onverdund uit de pot te halen en aan te brengen op de gekwetste onderste ledematen (bovenbeen-knie-onderbeen)? Het is een interessante vraag, waarop het antwoord lastig is. Zelf gebruik ik het middel zonder problemen rechtstreeks uit de pot. Echter een inmiddels ex-collega bij TPG-Post kreeg er prachtige brandblaren van op het onderbeen. Zelf heb ik van deze vervel(l)ende bijwerking nooit last gehad. Sterker nog, in tegenstelling tot dure, geldklopperijmiddeltjes als Midalgan, Perskindol of Tijgerbalsem die je intensief voelt trekken in de huid, verneem ik Marne Groninger Mosterd totaal niet op mijn vel. Wellicht is het afhankelijk van de gevoeligheid van de huid.

Mensen met een gevoelig, teer huidje (of lange tenen) zou ik willen adviseren: 3x daags onverdund op de pijnlijke plek inwrijven en na ongeveer tien minuten met water verwijderen. De 'dikhuiden' onder de lopers kunnen de mosterd vers uit de pot, vlak voor het weltrustenkusje van moeder de vrouw aanbrengen. Een contra-indicatie is echter de indringende scherpe geur. Kijk daarom niet vreemd op als je eega je verzoekt om op de bank te slapen. Vergeet bovendien niet om de volgende ochtend de mosterdzaadjes van de benen te verwijderen.

Wie mosterd magische krachten toedicht moet ook met praktische bewijzen aankomen en dat is buitengewoon lastig omdat nooit exact te achterhalen is of de klacht anders ook verdwenen zou zijn. Namen noemen is dus het enige devies. Ultralooptrainer Peter Stein uit het groningse Den-Andel heeft op Texel in 2001 een klein scheurtje opgelopen aan de rechterkuit tijdens een

heuvelopwaartse sprinttraining op Texel. Tijd heelt alle wonden, maar de kuit bleef bij hem de achilleshiel. Er blijft toch sprake van enige restschade, een zwakke plek die vraagt om weggezalfd te worden. Peter traint loopgroep 'Op eigen benen' ten zuiden van Groningen en geeft ook regelmatig in de provincie onderricht in nordic-walking. Tijdens een van deze NW-trainingen ging het mis. De lange pas van NW, plus het heuvelopwaarts lopen (bult Karding), deed de kuit in de lengte iets teveel rekken. Een week krukkelend lopen was het gevolg. Massage op de pijnlijke plek mocht niet baten, massage-olie en ijssen had ook geen gewenst resultaat. Plots dacht hij aan mosterd. Een potje Groninger mosterd was snel gekocht (met de franse slag gemaakte franse mosterd slaan we tot mosterd). Het afdekken van de mosterdgezalfde huid valt af te raden, ademen wordt daardoor onmogelijk gemaakt, met broei, overgaand in brandwonden tot gevolg. Stein mocht dit proefondervindelijk zo ervaren. Het aardige was wel dat naast het vel, ook zijn klacht verdwenen is.

Dus mensen: spierproblemen? Mosterd nemen!