

## Baden: ©dr.marc van cauwenberghe

### 'Hibajoe'

Hiba of hosino noemt men in Japan de gedroogde bosjes bladeren van daikon. 'Joe' betekent gewoon 'heet water'. Hang de bosjes loof van daikons, bij ons radijzen of rapen in de schaduw te drogen tot ze bruin en broos geworden zijn.



### Bereiding:

Laat 4 à 5 bosjes hiba koken in 4 liter water, totdat het water bruin geworden is.

Dat duurt ongeveer 30 minuten, tot een uur. Voeg daar een handvol zout aan toe, en roer zeer goed.

### Hiba-water wordt gebruikt

- voor omslagen bv. bij eczeem
- voor vaginale spoeling
- als zitbad (heupbad): giet het hete hiba-water in een kleine kuip en voeg daar heet water aan toe, zodat het waterniveau tot juist onder de navel reikt wanneer je erin gaat zitten.

Neem dat bad zo heet mogelijk, en hou de rest van het lichaam zo goed mogelijk bedekt: voeg heet hiba-water toe naarmate het bad afkoelt.

Blijf 10 tot 15 minuten in het bad. Na het bad dadelijk de heupen bedekken en naar bed gaan. Bij voorkeur dus het bad 20 minuten voor het slapengaan nemen, en ten vroegste 1 uur na het avondmaal.

Zwakkere personen doen er verstandig aan na dit bad een kopje sjoban te nemen.

Herhaal deze behandeling 1 week tot 10 dagen lang.

Men kan het hiba-water ook bij een heet lichaamsbad voegen.

Hiba-water stimuleert het metabolisme, en in het bijzonder het sexueel metabolisme. Het heeft daarenboven als specifieke werkingen dat het lichaamsgeuren absorbeert en dat het reinigt: heet hiba-water lost namelijk slijmen en dierlijke vetten op.

### Een hiba-bad is aangewezen:

- bij alle vrouwenziekten zoals frigiditeit, ziekten van de eierstokken en van de baarmoeder,
- witte vloed, pijnlijke maandstonden.
- ook bij bedwateren, blaasontstekingen.

### De efficiëntie van deze behandeling wordt verhoogd door

- gemberomslagen, gevolgd door een arbipleister
- hete zoutomslag
- of, in geval van fluor, door een vaginale spoeling op het einde van het hiba-bad.

### Gemberbad



### Heupbad:

Een ½ kg verse gember pletten en in een katoen zak doen. Breng dit in 8 liter kokend water.(volg dezelfde richtlijnen als bij het bereiden van gemberwater voor gemberomslagen. zie voorgaande)

Zeer goed voor hevige dysenterie. Voor minder erge diarree of darmstoornissen halveer je de hoeveelheden (250 g voor 8l water) en neem hierin een zitbad.

Je mag steeds gemberwater (vers bereid, of restant na het leggen van omslagen) toevoegen aan een lichaamsbad. Dit werkt algemeen stimulerend. Je kan gemberwater gebruiken als voet-, of handbad. Bv. bij reumatisme, arthritis, jicht.

Bij deze aandoening zijn ook wisselbaden aangeraden:

Eerst baden in heet gemberwater, dan in koud water, dan weer in heet gemberwater, enz. Aldus gedurende 5 min. Wisselend de handen of voeten weken in het ene, dan weer het andere bad, en eindigen in warm gemberwater.

### Koud zout water

Als gedeeltelijk bad voor vinger, hand, voet, been, arm e.d. in geval van verbrandingen: doe dit als éérste behandeling. Baad net zo lang tot de pijn grotendeels of volledig verdwenen is.

### Heet water

De voeten 10 min. Weken in zeer heet water. Helpt bij: zwakke bloedsomloop, nieraandoeningen, zwakke nieren, slapeloosheid