



KAMILLE-STOOMBAD

Toepassing: bij beginnende blaasontsteking, inwendig irritatiegevoel en veel vaginale afscheiding. Kamille remt ontstekingen en werkt pijnstillend. De warmte van de stoom geeft verlichting voor kramp.

HET KAMILLESTOOMBAD VOOR KINDEREN STAP VOOR STAP:

- 1.→ Doe een handje gedroogde kamillebloemen in een klein teiltje of afwasbakje;
- 2.→ Gooi hier wat kokend water op;
- 3.→ Na 5 minuten koud water toevoegen om de temperatuur van het water te verlagen. Voel zelf met je elleboog of het water niet te heet is. Kinderen in het badje zetten
- 4.→ Kinderen die te groot zijn om in het badje te zetten op de rand van het teiltje laten zitten zodat de warme kamillestoom kan doordringen;
- 5.→ Laat uw kind 10 minuten op het teiltje/afwasbakje stomen.

KAMILLESTOOMBAD VOOR VROUWEN STAP VOOR STAP:

- 1.-2→ Stap 1 en 2 zijn hetzelfde als bij het kamillestoombad voor kinderen;
- 3.→ Plaats het bakje/teiltje in de toiletpot;
- 4.→ Doe de bril naar beneden;
- 5.→ Ga niet meteen op de bril zitten maar voel eerst even of de stoom niet te heet is. Vervolgens tien minuten blijven stomen.