



Zitronenauflage (kühl)

Zitronenauflagen erweisen sich in der praktischen Anwendung als hitze- und entzündungsableitend. Der Duft der Zitrone macht diese Kompressen sehr beliebt.

- Indikationen: Entzündungen der Mandeln oder des Rachens, Halsschmerzen
- Kontra-indikationen: Hautallergie auf Zitrusfrüchte, Neurodermitis, Hautverletzungen im Bereich der Auflage
- Material: 1 dünnes Baumwoll- oder Leinentuch in entsprechender Größe
1 Außentuch (Frottee) für den Hals, als Schal
1-2 Zitronen aus kontrolliert biologischem Anbau
1 Messer
- Durchführung: Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Reihe nebeneinander legen. Die Tuchränder darüber falten und festdrücken. Mit der nur von einer Stoffschicht bedeckten Seite auf die Haut legen. Am Hals die Auflage von Ohr zu Ohr von vorne anlegen, den Halswirbelsäulenbereich freilassen. Das auf Halsbreite gelegte Frotteehandtuch (Schal) um den Hals wickeln und feststecken.
- Anwendungsdauer und -Häufigkeit: Der Wickel bleibt 30-60 Minuten angelegt. Die Zitrone bewirkt auf der Haut am Hals ein Prickeln und eine leichte Rötung. Wenn dies als unangenehm empfunden wird, den Wickel abnehmen. Die Anwendung erfolgt einmal täglich. Nach Abnahme der Zitronenauflage die Haut gut abtrocknen und einen weichen Schal umlegen.
- Achtung: Bei hautempfindlichen Personen und Kindern unter 10 Jahren anstelle der Zitronenscheiben das Tuch mit verdünntem Zitronensaft (1-2 Essl. Zitronensaft auf 1 Tasse Wasser) befeuchten und anlegen.