

Heet citroen halskompres

Benodigheden

- ¼ citroen (onbespoten)
- 250cc kokend water
- Schaal
- Vork
- Scherp mes
- Glas
- Katoenen wikkeldoek (dubbelgevouwen), voor om de hals waarbij de wervelkolom vrij blijft
- Uitwringdoek/ theedoek
- Wollen omslagdoek, iets breder en langer dan de wikkeldoek
- 1 veiligheidsspeld
- 1 kruik

Klaarmaken

- Vul 1 kruik met water van ca 40 graden en rol de wollen omslagdoek er omheen.
- Rol de dubbelgevouwen katoenen wikkeldoek vanaf de twee uiteinden naar het midden toe op



- Leg deze rol in het midden van de uitwringdoek en rol de uitwringdoek er omheen.
- Doe het kokende water in de schaal met de citroen

Citroenwikkels klaarmaken



Overgieten van de citroen.



Doorsnijden van de citroen onder water.



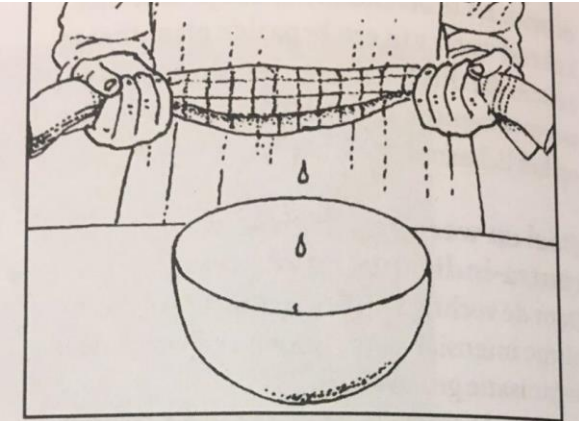
Insnijden van de citroen.



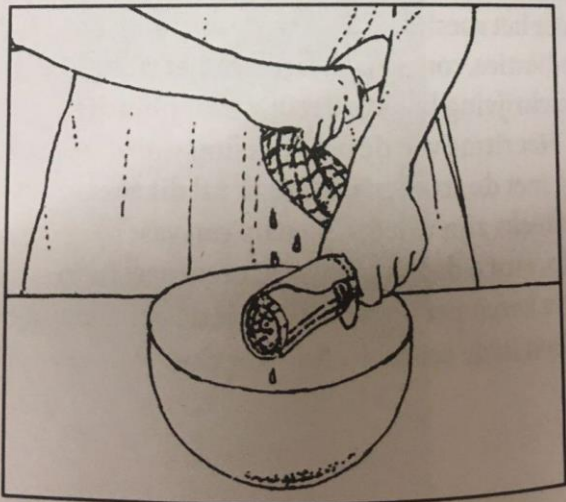
Uitdrukken van de citroen met een glas.

- Halveer de citroen met de onderkant van een kopje onder water en snijd met een mes een stukje citroen af en snij deze meerdere keren straalvormig in, zo komt de etherische olie van de citroenschil in het water.
- Druk de citroen met het glas plat, zodat ook het citroensap in het water komt.
- Leg de uitwringdoek, waarin de opgerolde katoenen wikkeldoek zit, in het citroenwater zodanig dat de wikkeldoek goed doordrenkt wordt, maar de 'oren' van

de uitwringdoek droog blijven.



Uitgangspositie waarin je aan het uitwringen begint. Let op de handen.



Uitwringgebaar.

- Wring de halswikkel met behulp van de uitwringdoek heel goed uit, er mag geen druppel vocht meer uitkomen.

Aanleggen

- Het is belangrijk om snel te werken bij het aanleggen zodat er geen warmte verloren gaat.
- De wollen omslagdoek mag rondom de hals worden bevestigd.
- Wring de katoenen doek/ theedoek goed uit, zodat hij stoom droog is.
- Pak de hete katoenen kompresdoek uit de uitwringdoek en leg om de hals. Sla gelijk de wollen omslagdoek er omheen en bevestig deze met de veiligheidsspeld.
- Bedek de schouders en de hals met warme kleding of deken.
- Laat de wikkel 30-45 min. zitten en verwijder deze, dek de hals opnieuw warm toe.
- Spoel de doeken met warm water uit en laat ze drogen.