

Rettichauflage

Material

frische Meerrettichwurzel, etwa 5cm
Komprese oder Papiertaschentuch
evtl. Gummiband
Reibe oder Raffel
evtl. Pflegeöl zur Nachbehandlung der Haut

Anwendung

Die Meerrettichwurzel reiben, sodass 1-2 TL Brei entstehen, hierbei ggf. die Augen schützen.

Die geraspelte Wurzel in die Komprese/das Taschentuch geben, mit einem Gummiband zusammen binden oder ein etwa 4x4cm großes Päckchen daraus falten.

Die Auflage wird nun auf den 6. und 7. Halswirbel gelegt.

Nach 2–3 Minuten entsteht ein leichtes Brennen, dieses ist gewünscht und normal. Es sollte eine kleine Weile ausgehalten werden, wegen der starken Hautreizung aber keinesfalls zu lange. Die Einwirkzeit beträgt 3–8 Minuten. Nach der Anwendung kann die gerötete Hautpartie mit einem Pflegeöl nachbehandelt werden.

Die Meerrettich-Auflage sollte höchstens 1x pro Tag angewendet werden.

nicht anwenden bei:

Kinder unter 8 Jahren
betagten Menschen
Unverträglichkeit von Senfölen
Sensibilitätsstörungen, Verwirrtheit
Hautverletzungen u. -irritationen im Anwendungsbereich