



Gemberkompresen

Benodigheden

- 1 kookpot
- Touwtje
- Doekje/ Tetradoek
- washandje
- Rasp
- 70 gram gember
- 1 liter water
- Houten lepel



Werkwijze

- Verwarm het water, niet laten koken (+/- 70 graden)
- Rasp de gember en doe hem in de tetradoek/ geweven doekje
- Bind het dicht met het touwtje
- Doe het water van het vuur en steek het builtje in het water
- Als het water een gele kleur heeft is het klaar
- Je knijpt het zakje met gember uit in het water met een houtenlepel
- Verwijder de gember en leg een washandje in de kookpot
- Knijp de washand vervolgens uit en leg hem op de plaats van het ontstoken gebied
- De "thee" kan je 24u gebruiken. Best voor gebruik iedere keer wel opwarmen
- Is je kompres afgekoeld, liefst een nieuwe warme gebruiken
- Koelt het te snel af? Leg er een droge doek bovenop