

## Durchführungsanleitung: Fußauflage Zitrone

### Material

- 1 Biozitrone
- 1 Baumwolltuch
- 1 Messer
- 1 Küchenbrett
- Wärmflasche 40° C
- Wollsocken

### Durchführung der Anwendung

- Zitrone in ½ cm dicke Scheiben schneiden (3-5 Stück je nach Fußgröße)
- Die Scheiben auf ein Baumwolltuch legen, von allen Seiten einschlagen und auf einer Wärmflasche leicht anwärmen.
- Auflage mit der einlagigen Stoffseite auf die Fußsohle legen und leicht andrücken
- Wollsocken darüber ziehen
- 1 Stunde oder länger anliegen lassen

### Nachbereitung

Zitronen verwerfen

### Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten erfolgreich angewendet

### Dosierung

1-2x täglich, evtl. über Nacht

### Wirkungseintritt

Nach kurzer Zeit bis wenige Stunden

### Therapiedauer

2-3 Tage, je nach Symptomatik

### Weitere Therapieempfehlungen

Brusteinreibung mit Thymian Öl, viel trinken