



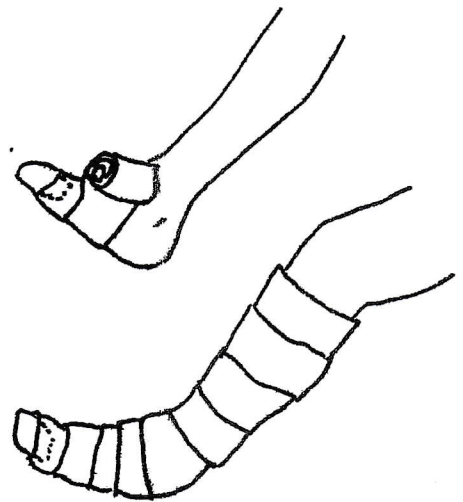
## CONSULTATIE BUREAU WIDAR

### **Citroen kuitwikkel: bij ijlen, hoofdpijn en onrust tijdens periode met koorts**

Citroen is een geordende vrucht en is naar binnen gericht: Het vruchtvlees doet alles samentrekken. De citroenplant bloeit erg lang en de bloesem geurt zodat het een plant is die lokt.

#### *Citroen Kuitwikkel bij zuigelingen en kinderen:*

Controleer eerst of het kind warme voeten heeft. Zo niet, dan de voeten warm masseren of kruikje geven. Snij een onbespoten citroen in tweeën in een kom met warm water, waarvan de temperatuur één graad lager is dan de koorts van het kind. Kerf beide helften onder water in, zodat de olie in het water komt. Druk de citroenhelften onder water verder uit, zodat ook het sap in het water komt. Drenk een niet elastische wikkeldoek ingerold in het water. Laat dit intrekken. Sla de dekens terug en leg een handdoek onder de benen. Dek één been af. Wring de wikkeldoek goed uit en omwikkel de tenen, de voet en het onderbeen tot aan de knie. Omwikkel het vervolgens met een wollen doek of doe een lange ruime wollen sok erover aan. Doe dit ook bij het andere been. Sla de dekens weer terug. Laat de wikkel minimaal 20 minuten zitten. Als de wikkel droog is gestoomd mag de wikkel ook blijven zitten. Het kind is vaak in slaap gevallen. Zo nodig herhalen. Als de temperatuur 38.5 is dan hoeft het niet meer herhaald te worden.



**NB:** *Als de voeten en benen erg koud aanvoelen mag er geen kuitwikkel worden gegeven.  
Bij koude rillingen en klappertanden ook geen kuitwikkel geven!*

**Succes met deze thuisbehandeling!**  
Sylvia Stroink, antroposofisch jeugdverpleegkundige