Ricinus kompres

Benodigdheden:

* Ricinusolie 250ml (100% ricinusolie zonder toevoegingen, te verkrijgen bij de apotheek of drogist)
* Kom
* Katoenen doek ter grootte van je onderbuik
* Stuk plastiek ter grootte van je buik
* 2 middelgrote handdoeken
* Warmwaterkruik met warm water

Werkwijze:

* Neem een katoenen doek en leg die in de kom
* Overgiet de doek met ricinusolie en zorg dat deze helemaal verzadigd is met de olie zonder dat die lekt (meng met je handen)
* Ga liggen
* Leg de doek op je onderbuik, bedek de doek met plastiek en plaats je handdoek er over
* Plaats een warmwaterkruik (liever geen kersenpittenkussen uit de microgolf) op je buik en bedek opnieuw met een handdoek/deken (zodat de warmte niet verdwijnt)
* Blijf zo 30 à 45 min liggen
* Neem de handdoeken, kruik en plastiek weg Vouw de doek toe en leg weg in een afgesloten bokaal/doos in de ijskast voor hergebruik
* Drink veel water of kruidenthee (om toxines af te voeren)
* Volgende keer kan je dezelfde doek opnieuw gebruiken
* Na 25 tot 30 keer neem je een nieuw doek met verse olie

Opgelet

* Gebruik het kompres niet als je zwanger bent, dus ook niet in de periode na de ovulatie indien je probeert zwanger te worden
* Gebruik het kompres best niet tijdens de maandstonden, zeker niet bij hevige bloedingen
* Een ricinuskompres werkt erg ontgiftend en beweegt bloed in de baarmoeder waardoor oud bloed uit de baarmoeder kan vrijkomen
* Gebruik geen ricinusoliekompres op een beschadigde huid

Wil je het graag eens op video zien, klik https://www.youtube.com/watch?v=f47mYraEs9s