



# Itchi-go

*Japanse acupunctuur  
moxa*

---

## Gember en lente-ui kompres

Ongeveer een eetlepel verse gember en een eetlepel lente-ui fijnhakken of raspen, en samen een leeg papieren theefilter doen. Deze dichtvouwen en met wat hansaplast op de te behandelen regio plakken.

Vervolgens wat plastic vershoudfolie erover, om te voorkomen dat het vocht van de gember en de ui naar buiten lekt en de kleren vies maakt. Het vershoudfolie ook rondom goed afplakken met hansaplast.

Dit kan een dag blijven zitten, daarna wordt het ververst. Doe dit een week lang. De huid mag licht rood zijn, maar als die teveel geïrriteerd raakt, dan stop je er natuurlijk mee.

