

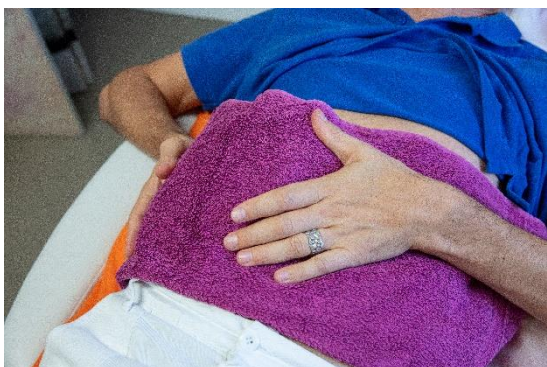
Der Leberwickel

Die Belastungen durch falsche Ernährung, Umweltgifte, Schwermetalle und Medikamentenrückstände stellen uns auf Dauer vor bedeutende Probleme. Die Tatsache, dass wir mit diesen schädlichen Einflüssen umgehen können, verdanken wir unserer körpereigenen Entgiftung, hauptsächlich über die Leber. Wenn eine belastete Leber es nicht mehr schafft, die Schadstoffe zur Ausleitung aufzubereiten, lagert sie die Gifte im Körper ab. Der Grundstein für den Beginn einer chronisch verlaufenden Erkrankung ist gelegt. Der Leber-Wickel wirkt dem entgegen.

Diesen Wickel führen Sie möglichst einmal täglich, am besten nach dem Mittagessen, durch. Er fördert die Durchblutung der Leber und steigert damit ihre Entgiftungsleistung. Abends angelegt wirkt er zudem schlaffördernd.

Nicht anwenden sollte man den Wickel auf entzündlich veränderter Haut. Wenn sich Schmerzen durch die Wärme verstärken, sollten Sie ebenfalls darauf verzichten. Bei bestimmten Entzündungen des Magen-Darm-Traktes sowie während der Schwangerschaft darf der Leberwickel nur eingeschränkt angewendet werden. Obschon er bei Menstruationsbeschwerden entspannend wirkt, kann es sein, dass er die Blutung verstärkt. Sollten Sie sich diesbezüglich unsicher sein, dann fragen Sie uns.

Für den Leberwickel benötigt man eine Wärmeflasche, einen Waschlappen und ein Badetuch. Dann gehen Sie wie folgt vor:



1. Die Wärmeflasche mit heissem Wasser zur Hälfte füllen und die Luft vor dem Verschliessen herauspressen.
2. Das Badetuch der Länge nach einmal falten und auf den Platz legen, wo Sie sich dann hinlegen werden.
3. Den Waschlappen unter warmem Wasser nass machen, auswringen und auf den unteren Rand des rechten Rippenbogens legen.
4. Anschliessend legt man sich bequem mit dem Rücken auf das Badetuch.
5. Die Wärmeflasche nun auf den feuchten Waschlappen legen und mit dem Badetuch fest andrücken.

In dieser Position entspannen Sie sich nun mind. 20 min. Wenn Sie es als sehr angenehm empfinden, darf es auch bis zu einer Stunde sein. Sobald der Wickel abzukühlen beginnt, sollten Sie ihn entfernen.

Wichtig ist ausserdem, dass die Füsse warm sind – bei Bedarf kann man sich eine zweite Wärmeflasche unter die Füsse legen. Bilden sich auf der Haut rote Flecken, die auch einige Zeit nach der Anwendung noch erkennbar sind, war die Temperatur zu hoch.

Alternativ kann man auch Schafgarbentee anstelle von heissem Wasser benutzen: Dazu lässt man 2 EL Schafgabe (*Achillea millefolium*) in 300 ml heissem Wasser (80°C) 20 Minuten ziehen und seiht ihn dann ab. Der Waschlappen wird dann in diesem Sud getränkt und ausgewrungen.