

Wenn die Leber ihren Aufgaben bei der Stoffwechselkontrolle nicht mehr richtig nachkommen kann, können weitere wichtige Vorgänge im Körper entgleisen (z.B. Blutzucker, Blutfettwerte und Hormone -auch Schilddrüsenhormone) und zu vielerlei weiteren Beschwerden führen.

Aber die Leber ist unglaublich regenerationsfähig. Wenn sie unterstützt wird, kann sie sich erholen und auch ihre Leistungsfähigkeit wiedererlangen. Eine sanfte Möglichkeit bietet der Leberwickel.

Leberwickel

Planen Sie für den Leberwickel ca. 20 Min. bis 1 Stunde im Liegen ein.

Eine gute Zeit für den Leberwickel ist um die Mittagszeit, 14.00 Uhr oder abends zur Schlafenszeit.

Wenn Sie vorher ihre Leberregion mit ein paar Tropfen Rosmarinöl einreiben oder in die Schüssel mit Wasser geben, worin Sie das kleine Handtuch anfeuchten, kann eine heilsame Wirkung intensiviert werden.

Für den Leberwickel benötigen Sie:

- Evtl. ein paar Tropfen biologisches ätherisches Öl, z. B. Rosmarinöl
- Kochendes Wasser für Wärmflasche und für eine Schüssel
- 1 Wärmflasche
- 1 Schüssel für Wasser
- 1 kleineres Handtuch (z.B. Gästehandtuch)
- 2 größere, mittlere Handtücher
- Decke zum zudecken

Und so wird es gemacht:

- Wärmflasche mit heißem Wasser flach auffüllen
- Das kleine Handtuch in einer Schüssel mit heißem Wasser vollständig anfeuchten (Handtuch sollte nicht tropfen)
- Das kleine nasse Handtuch eng, so heiß wie möglich, auf die Leberregion (rechter Oberbauch, unterhalb des rechten Brustkorbes/Rippenbogens) auflegen.
- Darüber ein großes trockenes Handtuch legen.
- Über das Handtuch die Wärmflasche legen.
- Ein weiteres großes trockenes Handtuch über die Wärmflasche legen.
- Mit einer Decke zudecken.

Wenn der Wickel beginnt abzukühlen, können Sie das feuchte Handtuch abnehmen und die Wärmflasche, mit dem trockenen Tuch umwickelt, weiter belassen und weiter nachruhen.

Alles Gute für Sie!