

Leberwickel / Leberkomresse

Die feucht-heisse Komresse kann zur Unterstützung der Lebertätigkeit mit Schafgarbentee durchgeführt werden. Sie wirkt stoffwechsellanregend und entgiftend.

Am besten wird die Leberkomresse nach dem Mittagessen in der Mittagsruhe durchgeführt. Voraussetzung ist eine intakte Leberfunktion.

Wirkung:

- Entspannend, anregend, tonisierend und kräftigend.
- Anregung der Lebertätigkeit und Steigerung der Gallensaftsekretion
- Krampflosend und Durchblutungsfördernd

Anwendungsbereiche:

- Zur Entgiftung und Unterstützung der Lebertätigkeit
- Verdauungsproblemen
- Stimmungsschwankungen
- Allgemeiner Erschöpfung

Durchführung:

Schafgarbentee vorbereiten mit 2EL Kraut auf ½ Liter kochendes Wasser.

Ein Baumwolltuch wird in ein Frottiertuch gelegt und dann zusammen in ein Becken.

Das Tuch wird mit heissem Schafgarbentee übergossen. Mit Handschuhen wird nun das Tuch sehr gut ausgewringt. Nehmen sie das Baumwolltuch heraus und prüfen sie die Wärme mit der Innenseite des Unterarms. Wenn die Wärme als angenehm empfunden wird, legen Sie den Wärmekern auf die Lebergegen decken diesen mit einer Flanellwindel ab. Das ganze wird noch zusätzlich mit Wickeltücher fixiert.

Zusätzlich kann eine Wärmeflasche über die Wickeltücher aufgelegt werden. (Vorsicht heiss!) Die Komresse wird mind. 30min oder so lange belassen, wie sie als angenehm empfunden wird.

Nachbehandlung:

Um die Wärme zu unterstützen, kann nach der Behandlung die Stelle mit einem neutralen Pflegeöl oder Johanniskrautöl eingerieben werden.

Planen Sie genügend Zeit zum Nachruhen ein.

Falls nach dem Nachruhen wiederholt eine starke Müdigkeit auftritt, kann dies ein Hinweis auf einen zu starken Reiz sein. Dann reduzieren sie die Anwendung auf 15min.