Der Leberwickel

Die **Leber** ist ein zentrales Entgiftungsorgan-und Stoffwechselorgan und sollte daher besonders in der Fastenzeit vermehrt unterstützt werden.

Wirkung:

Ein richtig durchgeführter Leberwickel verbessert die Durchblutung der Leber um bis zu 40 Prozent und führt zu einer

* optimalen Unterstützung der Entgiftung,
* Förderung der Durchblutung der gesamten Bauchregion,
* Vorbeugung gegen Darmkrämpfe,
* Maßnahme gegen Verstopfung und Durchfall.

Was wird benötigt:

* 1 Innentuch (Geschirrtuch oder Mullwindel)
* Evtl. 1 Zwischentuch
* 1 Außentuch (Handtuch)
* 1 Schüssel mit heißem Wasser oder Schafgarbentee (nicht bei Allergie gegen Korbblütler, 2 gehäufte TL Scharfgabenkraut mit ½ l kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen, abseihen)
* 1 Wärmflasche mit heißem Wasser

Durchführung:

* Am besten im LIEGEN durchführen
* Außentuch vorwärmen
* Das Innentuch in dem heißen Wasser oder Tee durchfeuchten (cave Verbrennungsgefahr!) und gut auswringen, auf ca. DIN A4 Größe zusammenfalten
* Auf den Leberbereich unterhalb des rechten Rippenbogens legen und mit trockenem Tuch abdecken darauf eine Wärmflasche legen
* Auf warme Füße achten und gegebenenfalls auch mit einer Wärmflasche unterstützen
* Anwendungsdauer 20-30 Minuten

Allgemeine Kontraindikationen (hier wäre auch das Fasten nicht angeraten!)

* Verdacht auf Blinddarmentzündung
* Akute Bauchschmerzen
* Durchfall
* Fieber
* Allergien gegen Korbblütler wie z.B. auch die Schafgarbe (Kamille)