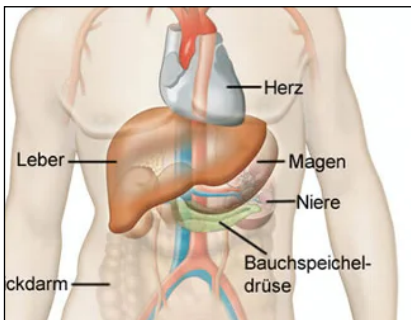


Leberwickel

Antje Schubert - Frühjahr 2021

Total einfach und herrlich entspannend ist der Leberwickel. Mir leistet er auch gute Dienste abends zum Einschlafen, denn er hat eine wohlig-entspannende und wird im Liegen durchgeführt.



Bei einem Leberwickel wird ein feucht-warmer Umschlag auf die Leberregion gelegt (hinter den Rippen auf der rechten Körperseite). Dieser verstärkt die Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge. Die Gefäße in diesen Organen weiten sich, was den Abtransport der Gallenflüssigkeit und damit auch der Giftstoffe beschleunigt. Außerdem verbessert sich durch den Leberwickel auch der Leberstoffwechsel insgesamt.

Man braucht

1 Waschlappen

1 Handtuch

Wärmflasche

Wasser, relativ warm, aber nicht zu heiß (bei mir kommen 55° aus der Wasserleitung, das geht)

Optimalerweise einen aromatischen Helfer: mein Favorit sind da die „Leber-Öle“ von Young Living, z.B. Grapefruit, Ledum, Strohblume oder die Mischung RELEASE®.

Aber das kann, statt des Wassers, auch ein Teeaufguss sein, z.B. aus Schafgarbe

Durchführung

1. Wenn ich ein Öl verwende, gebe ich ein bis zwei Tropfen in meine linke Haut, füge evtl noch ein bis zwei Tropfen eines neutralen Pflanzenöles hinzu aktiviere dies durch sanftes Verreiben meiner beiden Handflächen und trage dies dann auf den Bereich unterhalb der rechten Brust auf. Die Leber liegt hinter den rechten Rippen gut geschützt.
2. Den Waschlappen in gut warmes Wasser(bzw. den Teeaufguss) tauchen und auswringen.
3. Dann schnell ab ins Bett und den Waschlappen auf die Leberzone auflegen.
4. Darauf kommt die nicht zu prall gefüllte Wärmflasche und das ganze wird mit dem trockenen Handtuch ein wenig fixiert, indem man es rechts und links unter den Rumpf schiebt. So bleibt auch die Wäsche und das Bett trocken.
5. Der Wickel verbleibt für etwa 10 - 15 Minuten oder auch länger. Oft schlafe ich dabei ein, das macht aber gar nichts. Spätestens wenn es sich kühl anfühlt, sollte der Wickel entfernt werden.

Variation: Man könnte auch auf die Wärmflasche verzichten, aber *mit* bleibt es länger schön warm...