

Petra Terpe Holistic Integra

Institut für Ganzheitliche Gesundheit | privat & business

ANLEITUNG FÜR LEBERWICKEL IM RAHMEN DER FASTENTAGE MUCH

Hinweis: Anwendung auf eigene Gefahr – bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich

WARUM LEBERWICKEL?

Leberwickel helfen der Leber bei der Entgiftung. Besonders beim Fasten muss die Leber viel leisten, um das Blut von unerwünschten Stoffen zu reinigen, daher spielt der Leberwickel eine wichtige Rolle: die Leistungsfähigkeit der Leber wird unterstützt, besonders an den ersten Tagen der Fastenwoche. Das Fasten sorgt dafür, dass wir uns "von innen" ernähren und an unsere Fettreserven gehen. Hier werden Schadstoffe freigesetzt, die bisher im Fett "versteckt" waren. Das Gewebe wird "tiefengereinigt". Durch die Ernährungsumstellung muss die Verdauung re-organisiert werden. Durch den Wickel wird die Durchblutung der Leber gefördert (um ca. 40%), dem Auftreten von Darmkrämpfen, Verstopfung bzw. Durchfall wird vorgebeugt.

WAS BENÖTIGE ICH FÜR EINEN LEBERWICKEL?

Wir benötigen eine oder zwei Wärmflaschen, zwei Handtücher, eine oder zwei Decken, ggf. Wollsocken.

WIE UND WANN WENDE ICH LEBERWICKEL AN?

Unmittelbar nach der Gemüseinheit am Nachmittag ist die Leber sehr aktiv, daher empfiehlt sich diese Zeit. Wir füllen eine Wärmflasche zur Hälfte mit heißem Wasser und drücken die Luft vor dem Verschließen heraus. Ein Drittel eines Handtuches wird mit warmem Wasser angefeuchtet. Die Wärmflasche wird mit den trockenen zwei Dritteln umwickelt. Wir legen uns bequem auf die Seite und platzieren die Wärmflasche mit dem feuchten Drittel auf den rechten Oberbauch unterhalb des Rippenbogens. Legen Sie ein weiteres trockenes Handtuch darüber. Je nach Wohlgefühl wickeln wir unsere untere Körperhälfte in eine extra Decke und decken uns gut zu. Die Füße sollten unbedingt warm sein (Wollsocken oder eine zweite Wärmflasche). Wir bleiben ca. 20 Minuten entspannt liegen.

LEBERWICKEL GANZ EINFACH - TIPP FÜR'S BÜRO

Legen Sie sich eine zur Hälfte mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche für ca. 20 Minuten auf den rechten Unterbauch unterhalb des Rippenbogens.