

Leberwickel

Der Frühling wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Holz zugeordnet, welches sich, in alle Richtungen wachsend, ausbreitet.

Dem Holz sind zwei Organe zugeordnet, die Leber und die Gallenblase. Erkrankungen, die vor allem im Frühjahr wiederkehren, haben meist einen Bezug zur Leber und zum Holz.

Daher ist es sinnvoll und empfehlenswert, eine **Leberreinigung oder andere Reinigungs-Kuren im Frühjahr vorzunehmen.**

Der Leberwickel ist einfach durchzuführen, ist angenehm und wirkt beruhigend.

Er ist hilfreich bei körperlicher oder seelischer Anspannung, bei Müdigkeit, Gereiztheit, Allergien und Heuschnupfen, Krämpfen, Migräne, zur Entgiftung, ungesundem Lebensstil und vielem mehr.

Es wird folgendes bereitgestellt:

- ein kleines Tuch, z.B. ein Händehandtuch
- mehrere grosse Tücher, wie Handtücher
- Basensalz, reines Kristallsalz oder auch reines Meersalz
- heisses Wasser in einem Gefäss
- Wärmflasche angenehm warm aufgefüllt

Es werden 2 Esslöffel Basensalz mit 200 ml heissem Wasser in einem Gefäss verrührt.

Das kleine Tuch wird darin getränkt, leicht ausgewrungen, und so heiss wie möglich auf die Leberzone gelegt.

Die Leber befindet sich auf der rechten Körperhälfte ungefähr in der Mitte zwischen Bauchnabel und Brustwarzen.

Das Tuch bedeckt den ganzen rechten Körperbereich um die Rippenregion.

Auf das nasse, warme Tuch wird ein weiteres Tuch gelegt, die Wärmflasche und noch ein Tuch über den ganzen Oberkörper. Nun wird **im Liegen mindestens 30 Minuten geruht**, am besten ohne Ablenkungen wie dem Fernseher. Danach den Körper warm abwaschen und **mindestens einen Liter Wasser oder Tee trinken** – fertig!

Diese Reinigung kann gut 10 mal wiederholt werden, um die Leber zu unterstützen und zu entgiften.

Sie werden erstaunt sein über die Wirkung.