

Leberwickel - Anleitung

Du brauchst

- 3 EL Frisches od. getrocknetes Schafgarbenkraut (Achillea millefolium)
- 1 Schüssel
- 2dl heisses Wasser
- 1 feines Baumwolltuch
- 1 dickes Baumwolltuch
- 1 Bettflasche



So wird's gemacht

- Nimm das Schafgarbenkraut und übergiesse es in einer Schüssel mit dem kochend heissem Wasser.
- Lasse es zugedeckt 10 Minuten ziehen
- Anschliessend siebst du das Kraut ab und lässt den Schafgarbenauszug etwas abkühlen.
- Noch möglichst warm, aber ohne dass es Verbrennungen gibt, legst du das dünne Tuch rein und windest es so gut wie möglich aus.
- Jetzt kommt das feuchte Tuch auf deine Leber rechts unter deiner Brust.
- Du schliesst mit dem trockenen Tuch obendrauf ab.
- Anschliessend kommt eine möglichst heisse Bettflasche obendrauf und du lege dich für 20 Minuten hin und ruhst dich aus. Am besten nach dem Mittagessen oder bevor du am Abend einschläfst.

- Nach 20 Minuten nimmst du das nasse Tuch weg und ruhst nur noch mit dem trockenen Tuch und der Bettflasche mind. 10 Minuten nach. Falls du im Bett liegst, lege das nasse Tuch in einen Eimer neben dem Bett und schlafe mit der Bettflasche gleich ein.

Die Quick-Variante

Besorge dir in der Drogerie von der Firma Alpinamed die Frischpflanzentücheli Schafgarbe und legst das feuchte Frischpflanzentücheli auf deine Leber statt dir einen Schafgarbenauszug zu machen. Das restliche Vorgehen ist dasselbe.

Anwendung

Optimalerweise wendest du den Leberwickel 2x / Woche an während 4-6 Wochen.

Ich wünsche dir und deiner Leber gutes Gelingen!

Bei Fragen zum Leberwickel und deiner Gesundheit melde dich gerne bei mir.

www.naturheilkunde-siffert.ch

