Leberwickel & Basenbad

Anleitung



LEBERWICKEL

Du brauchst:

- Schafgarbentee (am besten offen kaufen)
- Waschtüchlein
- Handtuch
- Bettflasche
- Decke

So geht's:

1. Eine Tasse starken Schafgarbentee kochen. Bitte zugedeckt ziehen lassen. Nach Ende der Ziehzeit, kurz auf den Deckel klopfen, damit die ätherischen Öle wieder in die Tasse zurückfallen.
2. Waschtüchlein halbieren, tassengross zusammenrollen und in der Tasse tränken.
3. In liegender Position das aufgefaltete, möglichst «heisse» Waschtüchlein auf den Leberbereich legen (unterhalb des rechten Rippenbogens), mit dem Handtuch abdecken, Wärmflasche darauflegen und warm zudecken.
4. Am besten auf der linken Seite liegend, 20 – 30 Minuten ruhen.

Tipp:
3 x 5 Tropfen Mariendisteltinktur pro Tag, kann die Leber noch zusätzlich unterstützen.

BASISCHES FUSSBAD

So geht's:

1. Eine kleine Wanne mit warmem Wasser befüllen und 1 gehäufter EL Basenbad oder Natronpulver darin auflösen.
2. Für einen angenehmen Duft sorgen ätherische Öle nach aktuellem Befinden.
3. Für ein Fussbad ist eine Badetemperatur von 38 – 41 °C empfehlenswert.
4. Die Dauer des Fussbades sollte 1 Stunde betragen.
5. Da das Wasser in dieser Zeit abkühlt, sollte eine Thermoskanne mit heissem Wasser bereitstehen, damit nach Bedarf wieder Wasser zugegeben werden kann.
6. Die Füsse nach dem Fussbad gut abtrocknen, speziell zwischen den Zehen. Danach in warme Socken schlüpfen oder am Abend direkt ins Bett gehen.
7. Nach dem Basenbad braucht es kein zusätzliches Eincremen.

Das basische Fussbad kann 2-3 Mal pro Woche durchgeführt werden.

