

Ingwer-Kompresse

Vorbereitung

Kaufen Sie eine frische Ingwerwurzel. Für jede Behandlung reicht ein Stück davon. Dieses Stück soll so lange wie Ihr Daumen und zwei Finger breit sein.

Anwendung

Der Ingwer wird grob geraspelt. Diese Stücke in ein Leinen- oder Baumwolltuch geben und einen kleinen Sack daraus formen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Flamme auf die kleinste Stufe zurückdrehen. Den Ingwersack in das nicht mehr kochende Wasser legen und zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und das restliche Wasser mit einem Kochlöffel herauspressen. Auf die schmerzhafteste Stelle ein Handtuch legen, darauf die heiße Ingwerkompresse und darauf noch einmal ein Handtuch. Wenn die Kompresse zu heiß sein sollte, noch ein Handtuch darunter legen. Wenn die Kompresse etwas abgekühlt ist erneut für zwei bis drei Minuten im heißen Wasser erwärmen. Diesen Vorgang ca 15 Mal wiederholen. Die gesamte Behandlung dauert ca. eine halbe Stunde.

Hilfreich bei folgenden Beschwerden

- Kältegefühl, Abgeschlagenheit
- Rückenproblemen wie Ischias, Hexenschuss, Rheuma
- Steifheit der Gelenke (speziell bei Schulter-, Hand- und Fußgelenken)
- Nieren- und Gallenblasensteinen
- Bei Menstruations- oder Verdauungsproblemen ist die Behandlung örtlich möglich

Wirkung

Ingwer wirkt stimulierend, regt die Durchblutung und sorgt dafür, dass der freie Fluss der Energie in den Meridianbahnen im gesamten Körper aktiviert wird.

Gutes Besserung wünscht

Karen Binder-Neschi

