



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 02/10

Leberwickel

Das Frühjahr ist wieder eine gute Gelegenheit um zu entschlacken und neue Energie fürs Jahr zu sammeln. Nicht nur während einer Fastenkur unterstützt der Leberwickel maßgeblich die Entgiftungsfunktion der Leber und fördert die Ausscheidung von in der Leber abgelagerten Stoffen.

Anwendung

Sie liegen bequem auf dem Rücken und legen eine heiße Wärmflasche, die mit einem feuchten Tuch umwickelt wird, auf den rechten Oberbauch kurz unterhalb des rechten Rippenbogens. Als Abdeckung verwenden Sie ein warmes trockenes Handtuch das Sie sich umlegen. Mit einer Decke warm gehalten schlummert man bei dieser Behandlung gerne ein. Die Anwendung sollte ca. 20 bis 30 Minuten dauern. Wichtig ist dabei, dass Sie während dieser Zeit eine tatsächliche Ruhephase ohne Ablenkung wie Fernsehen oder Musik einlegen. Bester Anwendungszeitraum ist zu Mittag zwischen 13.00 und 15.00 Uhr, da die Leber hier ihre minimale Aktivitätsphase erreicht.

Wirkung

- regt die Durchblutung der Leber an
- gespeicherte Giftstoffe werden ausgeschieden
- der Stoffwechsel wird aktiviert
- Leberwickel sind ideal, um das Organ zu regenerieren

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

