



Die Pflege der Leber mit dem Leberwickel

Die Leber ist unser zentrales Entgiftungsorgan des Stoffwechsels.

Der Reinigungsprozess der Leber macht diverse ausscheidungspflichtige Stoffe „nierengängig“. Vor allem beim Verbrennen von Fettdepots kommt es zur Freisetzung der darin enthaltenen Schadstoffe, welche abtransportiert werden müssen.

Der Leberwickel optimiert die Durchblutung der Leber und wirkt unterstützend auf die Entgiftungsfunktion.

Anwendungen des Leberwickels:

Der Leberwickel wird um 13.00 Uhr (Leber-Leer-Zeit) oder abends vor dem Einschlafen angewandt, da er den Schlaf fördert.

Man benötigt eine Wärmflasche sowie ein oder zwei Tücher (Hand- oder Leinentuch). Dann geht man folgendermaßen vor:

- die Wärmflasche mit heißem Wasser flach auffüllen,
- die Luft vor dem Verschließen herauspressen,
- ein Drittel eines Tuches mit warmem Wasser befeuchten,
- das Tuch dann zusammenfalten, sodass die gefüllte Wärmflasche zwischen trockenen Bereichen liegt,
- anschließend legt man sich bequem auf den Rücken,
- die in das Tuch eingewickelte Wärmflasche sollte mit der feuchten Tuchseite auf die obere Region des Bauches unterhalb des rechten Rippenbogens platziert werden.
- In dieser Position entspannt man sich nun 15 bis 20 Minuten.

Wichtig ist außerdem, dass die Füße warm sind – bei Bedarf kann man sich eine zweite Wärmflasche unter die Füße legen. Die Temperatur des Leberwickels muss natürlich angenehm sein – bilden sich auf der Haut rote Flecken, die auch einige Zeit nach der Anwendung noch erkennbar sind, ist die Temperatur zu hoch.

Während der Menstruation sollte man auf Leberwickel verzichten, da sich dadurch die Blutung verstärken kann. Bei bestimmten Entzündungen des Magen-Darm-Traktes sowie während der Schwangerschaft darf der Leberwickel nur eingeschränkt angewendet werden. Wird der Leberwickel im Allgemeinen als unangenehm empfunden, sollte man darauf verzichten.