

LEBERWICKEL

Den Leberwickel führt man am besten abends durch. Es ist günstig, danach nichts mehr zu essen.

- Nehmen Sie nur ein leichtes, bekömmliches Abendessen zu sich.
- Warten Sie mindestens bis 1 Stunde nach dem Essen.
- Kartoffeln mit Schale kochen, heiß in ein Geschirrtuch geben und zerdrücken. Oder:
Die einfachere Variante die nicht ganz so effektiv ist: Ein Handtuch unter heißem Wasser anfeuchten;
- Den heißen Umschlag, auf den rechten Rippenbogen (unterer Rippenrand) legen.
Er muss aber gut erträglich auf der Haut sein, sonst besteht die Gefahr einer Verbrennung!!!
- Eine Wärmflasche, ein warmes Kirschkernkissen oder Körnerkissen darüber legen und den Körper mit einer Decke umwickeln.
- Bitte kein elektrisches Heizkissen oder Ähnliches verwenden!!!
- Ca. 15 – 20 Minuten mit dem Wickel ruhen. Falls Ihnen übel wird, entfernen Sie den Wickel früher.
Wenn Sie einschlafen, ist das auch nicht schlimm!
- Danach 1-2 Gläser Wasser (ohne Kohlensäure) trinken und möglichst bald zu Bett gehen.
- Den gleichen Umschlag (Tuch und Kartoffeln) kein zweites Mal benutzen, sondern ein frisches Tuch und neue Kartoffeln.

Bitte beachten Sie,

dass sich evtl. nach dem 1. Mal eine Reaktion auf den Wickel einstellen kann: z. B.

- verstärkte Verdauung
- leichte Kopfschmerzen, Schwindel
- Müdigkeit, Erschöpfung
- leichte Übelkeit

Treten solche oder ähnliche Reaktionen mehrfach auf, melden Sie sich bitte bei mir!

Während einer Schwangerschaft oder Stillzeit, sollte der Leberwickel nur in Absprache mit mir erfolgen!

Der Leberwickel dient dazu, die Stoffwechselfunktionen der Leber zu steigern. Er unterstützt den Prozess zur Entgiftung und Reinigung des Körpers.

Wenn Sie Ihren Körper noch zusätzlich bei dem Entschlackungs-Prozess unterstützen möchten:

Gönnen Sie sich Ruhe, vermeiden Sie Alkohol in den min. nächsten 3 Tagen und fette, belastende Kost. Raffinierter Zucker in jeglicher Form kann zusätzlich 1 Woche vermieden werden, dadurch bekommt ihr Körper schon viel Hilfe um ins Lot zu kommen.

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/deine Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.