

Der Leberwickel

Die Leber ist dein Kraftwerk und ist Zeit unseres Lebens immer und zu jeder Zeit gefordert. Deine Stoffwechselorgane sind tagsüber, als auch nachts stetig damit beschäftigt zahlreiche Entgiftungsvorgänge durchzuführen. Daher darfst du die Leber in ihrer Funktion gut unterstützen. Der Leberwickel eignet sich dafür besonders gut. Die feuchtwarme Auflage in liegender Position steigert die Durchblutung der Leber um etwa 40 Prozent. Am besten planst du dafür nach dem Mittagessen Zeit ein. Falls das nicht möglich ist, dann einfach abends.

Lege bereit:

- ein kleines Handtuch
- ein bis zwei Wärmflaschen
- warm-heißes Wasser (ca. 60 Grad)
- Wohlfühlkleidung
- deinen Lieblingsort zum Ausruhen

Du füllst beide Wärmflaschen mit heißem Wasser (nicht kochend!), drückst die Luft aus und verschließt die Wärmflaschen wieder. Dann tauchst du das untere Drittel deines Handtuchs in heißes Wasser, wartest kurz, wringst es aus, legst dich hin und breitest den feuchten Teil des Handtuchs auf deiner Leber aus (unterhalb des rechten Rippenbogens), legst die Wärmflasche darauf, schlägst den trockenen Teil des Handtuchs darüber und deckst dich zu. Die zweite Wärmflasche kannst du an deine Füße legen. Bleib so für 30 Minuten liegen und genieße die tiefe Entspannung. Gerne kannst du nebenher auch eine Meditation anhören.

