

Der Bauchwickel

Jeder kennt die wohltuende Wirkung einer Wärmflasche auf dem Bauch. Ob nun bei Magenverstimmungen, einer Erkältung, oder im Winter als Wärmespender für den Körper.

In der traditionellen Naturheilkunde wurden und werden seit jeher Auflagen, ob in feuchtwarmer oder trockenkühlender Form, angewendet. Hierdurch lassen sich eine Vielzahl von Befindlichkeitsstörungen behandeln und verbessern.

In der Fastenkur hat sich die Anwendung eines Leberwickels sehr bewährt. Durch den Fastenstoffwechsel fallen vermehrt Abbauprodukte im Körper an, die durch die Leber als unser wichtigstes Entgiftungsorgan entsorgt werden müssen. Hier bringt ein Leberwickel wunderbare Unterstützung, da eine feuchtwarme Auflage für eine Mehrdurchblutung der Leber durch Weitung der Blutgefäße sorgt. Zudem kommt es zu einer Entspannung der Bauchmuskulatur.

Durchführung



Wählen Sie für die Anwendung Ihres Wickels einen bequemen Platz, an dem sie ausgestreckt eine Zeit verweilen können und gut liegen. Legen Sie nun Ihren Wickel mit der Fellseite nach oben, so dass die Seite mit dem wasserabweisenden Stoff rechts liegt.



Bereiten Sie die Wärmflasche vor. Prüfen Sie die Temperatur auf der Innenseite Ihres Unterarms. So vermeiden Sie Verbrennungen durch zu heiße Temperaturen.

Nun bereiten Sie das Auflagetuch vor. Hier gibt es mehrere Varianten:



1. Ausschließlich warmes Wasser zum Tränken des Leinentuches
2. Das Leinentuch in eine Basenbadlösung tränken
3. Einen Aufguss aus Kräutern bereiten, und das Leinentuch darin tränken.
4. Auf das feuchtwarme Leinentuch ätherische Öle auftragen



Nun legen Sie sich mit dem mittleren Rücken auf den Wickel, so dass der untere Rippenbogen vom Wickel bedeckt wird.



Legen Sie das feuchtwarme Leinentuch doppelt gelegt auf Ihren rechten Oberbauch. Hier liegt unter dem rechten Rippenbogen die Leber.
Stecken Sie nun zur Wärmeintensivierung die Wärmflasche in die vorgesehenen Haltebänder.



Jetzt können Sie den Wickel von der rechten Seite auf die Körpermitte legen, und mit der linken Wickelseite überlappend schließen.
Wählen Sie eine Position des Klettverschlusses der Ihnen ein bequemes, und dennoch verrutschsicheres Gefühl durch den Wickel gibt.



Während der Wickelanwendung können Sie sich wunderbar entspannen.

Ist die Wärmflasche und die Leinenauflage ausgekühlt, können Sie den Leberwickel beenden.

In der Fastenkur kann ein Leberwickel täglich angelegt werden.

Aber auch außerhalb einer Fastenkur unterstützt er Sie immer wieder bei Entgiftungsprozessen Ihres Körpers.