



Leberwickel

Die sinnvollste Zeit für einen Leberwickel ist gegen 14.00 Uhr.

Reiben Sie den Oberbauch, vor allem den rechten Rippenbogen (Sitz der Leber), mit der Schüsslersalbe 6 (Kalium sulfuricum) oder 10 (Natrium sulfuricum) ein.

Jetzt wird ein feuchtes Tuch – am Besten Gästehandtuch - auf den Leberbereich gelegt. So heiß wie möglich. Anschließend wickeln Sie ein großes Frotteehandtuch um den gesamten Leib und legen eine heiße Wärmflasche auf den Leberbereich.

Der Wickel bleibt 20 Minuten bis 1 Stunde auf dem Bauch. Nehmen Sie dann das feuchte Handtuch ab.

Legen Sie jetzt wieder ein trockenes Tuch um und die Wärmflasche auf. Ruhen Sie noch 1 Stunde im Bett nach