

Leberwickel mit Schafgarbenkraut zur Entgiftung der Leber

Im Herbst ist die Zeit ideal vor dem „einwintern“ die Energie zu reinigen. Eine Tradition aus der Traditionellen Europäischen Medizin, der Leberwickel. Durch warme Umschläge wird die Durchblutung der Leber angeregt, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Entgiftungsleistung unterstützt.



Schafgarbe

Anwendung: 2TL Schafgarben-Kraut (oder 4 Teebeutel) mit 500ml kochendem Wasser übergießen und 5 min ziehen lassen. Dann ein Handtuch eintauchen, auswringen und das feuchte, noch warme gefaltete Handtuch in ein weiteres trockenes Handtuch einschlagen. Dieses unterhalb der Brust auf den rechten Rippenbogen (Lebergegend) legen.

Dauer: ca. 2 Wochen 1 bis 2 mal täglich. Am besten abends vor dem Schlafengehen oder am frühen Nachmittag zwischen 13 Uhr und 15 Uhr.

Tipp: Zusätzlich können Sie mit Bitterstoffen die Gallentätigkeit anregen und so den Entschlackungskur- und Entgiftungsprozess weiter unterstützen. Klassische Bitterstoffe sind: Schafgarbe, Löwenzahn, Mariendistel, Enzian, Tausendguldenkraut. Diese können als Tinkturen oder als Tee eingenommen werden.