



Leberauflage mit Schafgarbe



Anwendung bei:

Allgemeine Gesundheitsförderung
Unterstützung der Lebertätigkeit zur Entgiftung (Fasten)
Verdauungsschwäche
Allgemeine Erschöpfung
Depressive Verstimmung
Hautthemen / Akne

Kontraindikation

Lebererkrankung wie akute Leber-
entzündung
Plötzlich auftretende unklare
Bauchschmerzen
Akute Herz-Kreislaufkrankung
Psychosen

Material:

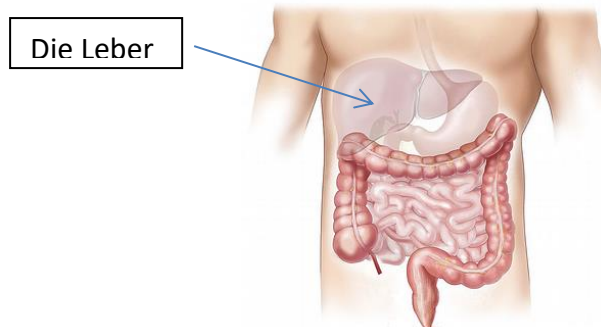
- 2 EL Schafgarbenkraut (in der Apotheke / Drogerie erhältlich)
- ½ l kochendes Wasser
- Haushaltstuch, Gazewindel, Waschlappen o.ä.
- Zum Abdecken der Kompresse: Baumwolltuch (Küchentuch o.ä.)
- Frotteetuch und/oder Wärmeflasche

Durchführung:

- Kochen Sie 1/2l Schafgarbentee (2 EL Kraut) – 10-15 min ziehen lassen
- Waschlappen, Gazewindel o.ä. in Tee tauchen (Vorsicht heiss! Allenfalls Handschuhe brauchen), nur leicht auswinden
- Kompresse auf die nackte Haut der Lebergegend legen* und mit Küchentuch bedecken.
- Mit Frotteetuch und/oder Wärmeflasche abdecken.

Sich bequem hinlegen oder hinsetzen. Die Kompresse so lange belassen, wie sie als angenehm empfunden wird, mindestens ½ Stunde, falls möglich. Idealerweise sollte Sie in dieser Zeit nicht gestört werden.

*Die Leber befindet sich auf der rechten Körperseite unterhalb der Brust unter den untersten Rippen.



Die Leberkomresse kann nach Bedarf oder Absprache mehrmals täglich wiederholt werden. Nicht länger als 4 Wochen am Stück.

Ein Einreiben / Massieren der Lebergegend (allenfalls der Darmregion) NACH der Komresse mit einem neutralen Pflegeöl, einem Bauch- oder Johanniskrautöl unterstützt den Effekt.

Planen Sie genügend Nachruhezeit ein und/oder trinken Sie anschliessend noch einen Leber- oder Verdauungstee.

Tritt nach dem Nachruhen starke Müdigkeit auf, ist dies ein Hinweis auf einen zu starken Reiz. Anwendung das nächste Mal auf 15min reduzieren.

Vorsicht während der ersten Menstruationstage.

Zur Wirkungsverstärkung kann dem Schafgarbentee 1 Esslöffel Schafgarbentinktur oder zur Ergänzung eine andere Leberpflanze beigegeben werden.

Suchen Sie den für sich günstigsten Tageszeitpunkt heraus. Bei einigen wirkt die Leberkomresse am Abend schlaffördernd, bei andern schlafhindernd. (Die „Leberzeit“ ist gemäss TCM nach Mitternacht)



© Naturheilpraxis Anja Zünd Bilder: www.pixabay.com (free images), März 2020

Quelle: Vreni Brumm Madeleine Cucommun-Capponi – Wickel und Kompressen

(Diese Version ist nicht mehr im Original von oben genannter Quelle, sondern abgeändert durch A. Zünd)