

Gesundheitstipp

„Liebe Leber“

Die Leber – das zentrale Stoffwechselorgan verdient Ihre Aufmerksamkeit!



Leberpackung mit Heublumen -leichtgemacht

Gebrauchsfertige Heublumenwickel finden Sie in der Drogerie!

1. Die Heublumenwickel mit kaltem Wasser anfeuchten
2. Kartoffelsieb in die Pfanne geben, Wasser einfüllen und zum Kochen bringen
3. Heublumenwickel auf das Sieb legen und ca. 5 Minuten im Wasserdampf erwärmen
4. den feucht warmen Heublumenwickel mit einem Baumwolltuch fixieren sowie mit einer Wolldecke abdecken und für 30 bis 60 Minuten auf der Leber (rechter Oberbauch) belassen
Achtung: Die Temperatur dem individuellen Wärmeempfinden des Anwenders anpassen.
5. wiederholen Sie die Anwendung einmal täglich
6. Empfehlung: für eine optimale Wirkung nach dem Entfernen des Heublumenwickels ca. 30 Minuten weiter ruhen