



### Gesundheitstipp

## „wickel dich“

Stirn- und  
Kieferhöhlenentzündung?  
Bronchitis?

Eine Leinsamenkomresse verschafft  
wirksame Linderung.

#### Zutaten für 8 Kompressen:

- 300g Leinsamen (ganz)
- 8 Baumwolltüchlein (ca. 17cm x 30cm)

#### Zubereitung

- 1 Teil Leinsamen mit 2 Teilen Wasser zum Kochen bringen
- den heissen Leinsamenbrei fingerdick auf die Tüchlein streichen und diese zu „Päckli“ formen, indem die Ränder umgelegt werden
- nun ein „Päckli“ auf die betroffene Stelle legen, sobald es abkühlt (ca. nach 5min.), ein nächstes warmgehaltenes „Päckli“ auflegen

Tipp: Die Kompressen auf einem Sieb in der Pfanne mit dem Wasserdampf warmhalten

- während ca. 30 Minuten alle 8 Kompressen auflegen
- nach der Anwendung mindestens eine weitere halbe Stunde im „Warmen“ bleiben und jegliche Zugluft vermeiden

Weitere Wickelanwendungen für Bedürfnisse jeglicher Art finden Sie im Buch von Maya Thüler, wohltuende Wickel. Erhältlich in der Homöosana Drogerie.

