Bächle-Helde B. / Bühring U.
Heilsame Wickel und Auflagen

Extrait du livre

Heilsame Wickel und Auflagen
de Bächle-Helde B. / Bühring U.
Éditeur : Ulmer Verlag Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b15775

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Zitronenwickel

Die Unterseite des Tuches bleibt einlagig.

Der Zitronenwickel ist sehr beliebt, wenn das Bedürfnis nach etwas Frischem, Kühlem und Wohlduftendem vorhanden ist.

Wenn der Hals schmerzt und die Stimme heiser klingt, ist die Zitrone ein altbewährtes Hausmittel. Ihr Saft erfrischt und kühlt, das wird als angenehm und schmerzlindernd empfunden. Eine Mandel- oder Rachenentzündung lässt sich mit Zitronenwickeln wirksam „niederkämpfen" oder zumindest lindern.

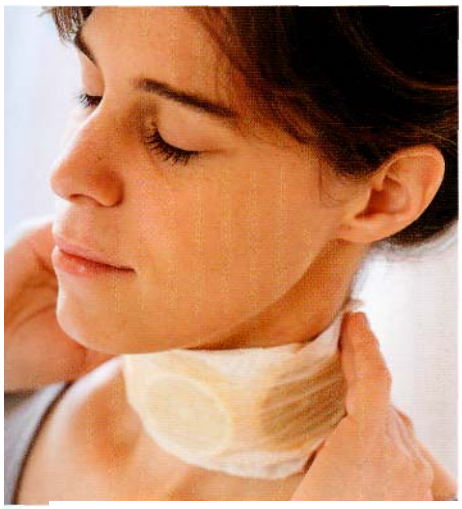
Das brauchen Sie

- 1 Bio-Zitrone
- Brett und Küchenmesser
- kleines Tuch, z. B. Papiertaschentuch oder Küchenpapier
- Geschirrtuch oder Stoffwindel
- Schal

So geht es

- Schneiden Sie zunächst die Zitrone in dünne Scheiben, etwa ½ cm dick, und legen Sie sie auf ein Küchenpapier in einer Reihe nebeneinander. Es werden vier bis fünf Scheiben benötigt.
- Schlagen Sie die Tuchränder so um, dass ein langes Päckchen entsteht, dessen Unterseite einlagig bleibt.
- Der Zitronenwickel wird nun mit der einlagigen Seite um den Hals gelegt, von Ohr zu Ohr, so, dass der Bereich der Wirbelsäule frei bleibt. Das ist wichtig, da eine Bedeckung der Halswirbelsäule sehr unangenehm ist.

Leseprobe von B. Bächle-Helde / U. Bühring, „Heilsame Wickel und Auflagen"
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Den Wickel glatt um den Hals legen.

Die Halswirbelsäule bleibt frei.

- Zur Fixierung wickeln Sie um den Zitronenwickel noch ein Tuch und befestigen das Ganze zum besseren Halt zusätzlich mit einem Schal.
- Lassen Sie den Zitronenwickel bis zu 30 Minuten am Hals. (Nicht länger, damit die Haut durch die hautreizenden Substanzen der Zitrone nicht allzu stark beansprucht wird. Falls zuvor eine Unverträglichkeit wie Juckreiz oder Brennen auftritt, Wickel sofort entfernen!)
- Nach der Abnahme des Wickels trocknen Sie den Hals sanft ab, um einen Kühleffekt zu vermeiden. Halten Sie den Hals, je nach Bedürfnis, anschließend mit einem Schal warm.
- Ein Zitronenwickel kann einmal täglich an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen angelegt werden.

ZITRONE

Die Zitrone kennen wir als Vitamin-C-reiche Südfrucht, doch sie enthält noch mehr: duftende, antibakterielle, stimmungsaufhellende, konzentrationsfördernde und geruchsbindende ätherische Öle, zell- und gefäßschützende Flavonoide und natürlich Zitronensäure. Denken Sie nur daran, in eine Zitrone zu beißen! Gleich zieht sich alles zusammen. Das scheint es auch zu sein, was die Zitrone im Halswickel macht: Sie

Frisch, angenehm duftend und kühlend wirkt die Zitrone.

Leseprobe von B. Bächle-Helde / U. Bühring, „Heilsame Wickel und Auflagen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Zwiebelwickel an den Füssen

Die Auflage auf die Fußsohlen legen ...

... und mit Socken fixieren.

Die Erkältung beginnt: Sie frösteln, haben Kopfschmerzen, die Nase läuft ... Jetzt hilft ein Zwiebel-Fußwickel.

Wieso ein Wickel an den Füßen, wenn doch der Kopf „dick" ist? Nun, an den Fußsohlen verlaufen reflektorische Nervenbahnen, deren Beeinflussung eine ableitende Wirkung auf entzündliche Prozesse im Kopf und im Nasennebenhöhlenbereich hat, ganz ähnlich wie bei einer gezielten Fußreflexzonen-Massage. Durch die Zwiebelauflage an den Füßen fängt die Nase an zu laufen, sie wird freier, der Druck im Kopf lässt nach. Besonders bei Kindern wirken Zwiebel-Fußauflagen sehr gut, und auch für kleine Kinder sind sie geeignet. Den Steckbrief zur Zwiebel finden Sie auf Seite 45.

So geht es

- Eine Fußsohlenauflage wird genauso zubereitet und angewärmt wie eine Auflage für das Ohr (Seite 43).
- Im Falle der Füße werden allerdings stets zwei Auflagen, der Größe der Fußsohlen (ohne Zehen) entsprechend, vorbereitet.
- Auf die Fußsohlen legen und zur Fixierung Socken über die Auflagen ziehen und mindestens 20 Minuten, besser viel länger an den Füßen belassen.

Zur Nacht
Besonders wirksam ist die Fußsohlenauflage, wenn Sie diese zur Nacht anlegen und belassen. So kann sich die Wirkung der Zwiebel sehr gut entfalten.

Bei Personen, die eine sehr empfindliche oder an den Füßen bereits irritierte Haut haben, sollten Sie die Zwiebelwickel nicht anwenden, ebenso wenig bei Menschen, die Zwiebelgeruch nicht vertragen.

Leseprobe von B. Bächle-Helde / U. Bühring, „Heilsame Wickel und Auflagen"
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bei Husten

Was ist so ein Husten doch lästig! Dabei stellt er eigentlich eine sehr sinnvolle Reaktion des Körpers dar. Wenn die Schleimhäute im Bereich der oberen Luftwege, insbesondere der Bronchien, entzündet sind, versucht der Körper durch vermehrte Schleimbildung, die krankhaften Substanzen loszuwerden. Die Flimmerhärchen, mit denen die Schleimhaut ausgekleidet ist, transportieren den Schleim nach oben. Der Husten liefert dann die Schubkraft, mit deren Hilfe der „Abfall" hinaus befördert wird. Das macht es auch verständlich, warum man bei Husten unbedingt genügend trinken sollte, ob heißen Tee mit Thymian oder Schlüsselblume oder Vitamin-C-haltige Säfte wie Holunder- oder Sanddornsaft. Durch die Flüssigkeitszufuhr wird der Schleim verdünnt, was das Abhusten unterstützt. Außerdem werden die Abwehrkräfte gestärkt.
Es gibt aber auch einen trockenen, einen „unproduktiven" Husten. In diesem Fall ist die Schleimhaut der Bronchien durch eine Entzündung gereizt, ohne dass es zu einer Schleimproduktion kommt. Bei beiden Arten von Hustenreiz können Wickel wohltuend unterstützen, das Abhusten fördern und den Hustenreiz lindern.

Ein Hustentee und dann ein Wickel – das lindert Husten ganz bestimmt!

Leseprobe von B. Bächle-Helde / U. Bühring, „Heilsame Wickel und Auflagen"
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bächle-Helde B. / Bühring U.

Heilsame Wickel und Auflagen

aus Heilpflanzen, Quark & Co.

144 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr