

Leinsamenwickel

Zubereitung

Die Leinsamen mit etwas Wasser (1/3 Leinsamen, knapp 2/3 Wasser) zum Kochen bringen. Dann den heissen Brei fingerdick auf das Tuch geben und als Kompresse falten.

So warm wie möglich auf die gewünschte Stelle legen. (Nase, Kieferhöhle oder Stirn) evtl. mit Woll- und Seidentüchern bedecken um die Wirkung zu verstärken.

Bei Abkühlung eine frische Kompresse nehmen, da sie eine größere Heilwirkung hat.

Warmhalten kann man die Kompresse zwischen zwei Wärmflaschen.

Einwirkungsdauer

Die Kompressen häufiger wechseln, da sie nur gut tut, solange sie warm ist (4 - 5 Min). Insgesamt wechselt man die Kompresse während ½ - 1 Stunde. Der Kopf soll nicht zu lange warm behandelt werden.

Anschliessend mind. ½ - 1 Std. im Bett bleiben (Zugluft vermeiden = Erkältungsgefahr).

Zutaten 300 g Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen) für 8 Kompressen
6 - 8 kleine, dünne Tücher oder Teefilter
evtl. 1 Woll- oder Seidentuch
2 Wärmflaschen

Wirkungsweise

Leinsamenanwendungen sind reine Wärmebehandlungen mit der Wirkung der feuchten Wärme. Die erhitzten Leinsamen dienen dabei als Wärmespender. Sie geben milde Wärme ab, machen die Haut geschmeidig und wirken aufweichend. Sie werden als Brustwickel bei Husten angewendet und bringen eitrige Entzündungen zur Entleerung. Bei Nasennebenhöhlenentzündung sind Leinsamenkompressen sehr hilfreich, weil es den normalen Abfluss des Schleims und Eiters beschleunigt, durch das durchgängig werden der feinen Abflusskanäle.

Leinsamenwickel helfen bei Schnupfen, Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen, Husten / Bronchitis, Lebererkrankungen, "Gerstenkorn" und Furunkel (oberflächlich).

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren

Gabriela Wyrsh Ineichen; www.naturheilkundig.ch; info@naturheilkundig.ch; 079 294 23 95