

**Easy Wellbeing Everyday**  
Leberwickel mit Rizinus-Öl

# Leberwickel mit Rizinus-Öl

Ein Leberwickel mit Rizinusöl unterstützt unsere Leber bei zahlreichen Prozessen.

So stärkt und optimiert der Wickel zum einen die Entgiftung des Körpers, da er unsere Durchblutung verbessert und die Leber in ihrer Funktion unterstützt. Auch unser Stoffwechsel profitiert von dem beschleunigten Abtransport der toxischen Stoffe.

Doch das ist noch längst nicht alles – der Detox- Leber-Wickel bringt zahlreiche Benefits mit sich! Die Leber ist unser zentrales Entgiftungsorgan – täglich übernimmt sie die Entgiftung unseres Körpers und sorgt somit für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Darüber hinaus beeinflusst sie auch den Stoffwechsel und unseren Energie- und Hormonhaushalt – denn auch die Speicherung und Ausscheidung von Nährstoffen gehören zu ihren Aufgaben.



# Leberwickel mit Rizinus-Öl

Außerdem entscheidet die Leber auch im Zuge der Fettverbrennung, ob wir Fettpölsterchen ansetzen oder hingegen abnehmen.

## Warum benötigt die Leber Unterstützung

Aufgrund unserer modernen Lebensweise gelangt unsere Leber oftmals an ihre Grenzen.

So nehmen mittlerweile mehr und mehr synthetische Stoffe Einfluss auf unseren Organismus, die nicht in natürlicher Form auf der Erde vorkommen.

Darüber hinaus haben sich die ungünstigen Fremdeinwirkungen in den letzten Jahren vervielfacht, da wir bereits tagtäglich Schadstoffe über Lebensmittel, Luft, Wasser, Kosmetik und Medikamente aufnehmen.

Die toxischen Faktoren müssen anschließend während des dauerhaften Reinigungsprozesses der Leber über Nieren und Darm ausgeleitet werden. So kommt es leider ziemlich häufig vor, dass wir unsere Leber überlasten, was sich wiederum auf unseren gesamten Organismus auswirkt.

## Wie können wir die Leber unterstützen?

Der Leberwickel mit Rizinusöl ist meine favorisierte und eine natürliche Maßnahme, um die Leber zur Ausleitung der Schadstoffe anzuregen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Leberwickel mit Rizinusöl die Durchblutung unserer Leber um bis zu 40 Prozent verstärkt.

Auch Gallenblase und Gallengänge profitieren hier von der besseren Durchblutung.

# Leberwickel mit Rizinus-Öl

Die Gefäße der Organe weiten sich, was den Abtransport von Gallenflüssigkeit und Giftstoffen beschleunigt.

Aus diesem Grund kann ein Leberwickel den lebenswichtigen Entgiftungsprozess in unserem Körper positiv stimulieren und wir können pro-aktiv optimieren.

## Hier die Benefits auf einen Blick:

- beschleunigt die Leberentgiftung
- beruhigend für eine Fettleber
- hilft bei Durchfall und Verdauungsproblemen
- lindert Magen- und Darmprobleme
- beruhigend bei Leber- und Gallenbeschwerden

- Hausmittel bei Verstopfung
- hilft bei Magenschmerzen
- verbessert die Durchblutung in der Bauchregion
- lindert Menstruationsbeschwerden

# Leberwickel mit Rizinus-Öl

## Jetzt kommt noch Rizinusöl ins Spiel

Bekannt ist Rizinusöl durch seine abführenden Eigenschaften.

So wird es oftmals zum schnellen und natürlichen Abführen bei Verstopfung benutzt, aber auch gerne von Hebammen eingesetzt, um die Darmtätigkeit anzuregen, die dann wiederum (meistens) erste Wehen stimuliert.

### ACHTUNG

Rizinusöl darf nicht in der Schwangerschaft benutzt werden. Aus oben genanntem Grund erst zur Geburt und in Absprache mit der Hebamme kann Rizinus eingesetzt werden.

## Leberwickel Anleitung

Für den Ölwickel benötigen wir zwei Handtücher (ein normal großes und eins zum Unterlegen, also Dusch- oder Badegröße) und ein (gerne altes) Küchenhandtuch, idealerweise aus Leinen, eine Wärmflasche und Rizinusöl.

1. Wasser kochen
2. Wärmflasche befüllen
3. Küchenhandtuch unter den Wasserhahn halten und dann gründlich auswringen – es soll nur feucht sein
4. Wärmflasche in das kleinere Handtuch einwickeln
5. Rizinusöl in den Handflächen durch Reiben erwärmen und auf die Bauch/Leberregion auftragen und kurz einmassieren

# Leberwickel mit Rizinus-Öl

6. Feuchtes Küchentuch auflegen (evtl. ein weiteres Küchenhandtuch parat haben, um die Hände vom Rizinusöl zu säubern)
7. Wärmflasche eingewickelt (oder in einem Bezug) auflegen
8. Am besten auch ein Handtuch unter Dich legen, denn das Rizinusöl ist ziemlich zäh und fest und hinterlässt unschöne Flecken.

Im Laufe der Anwendung macht sich in der Regel ein wärmendes und angenehmes Gefühl breit. Es ist sehr wichtig, dass wir nun langsam zur Ruhe kommen.

Die beste Tageszeit liegt zwischen 12 und 14 Uhr. Oftmals wird der Leberwickel jedoch bevorzugt abends angelegt, da er das Einschlafen erleichtern kann.

Der Rizinus Leber Wickel muss mindestens 30 Minuten einwirken.

## **ACHTUNG**

**Nur die Kaltpressung des Pflanzenöls enthält alle heilenden Inhaltsstoffe.**

**Bei raffiniertem Öl, wie es gerne in Apotheken verkauft wird, gehen viele der wichtigen Eigenschaften verloren.**

# Leberwickel mit Rizinus-Öl

## Wie oft?

Generell macht es Sinn, den Leberwickel einmal pro Woche zu machen.

Als Einstieg und zur Begleitung einer wird er dann mindestens 4 Wochen am Stück verwendet.

Es gibt jedoch keine Beschränkungen. So kann der Leberwickel auch täglich zum Einsatz kommen, solange er sich gut und angenehm anfühlt.

Täglich verwende ich ihn zum Beispiel während meiner Periode.