



ULRIKE OSCHMANN

HEILPRAKTIKERIN

LAVENDELÖLKOMPRESSE

Feuchtwarme Bauchauflage mit Kamillentee

MATERIAL:

Lavendelöl 10%, z.B. von Weleda

Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 Innentuch

1 Zwischentuch

1 Außentuch

2 Wärmflaschen oder Kirschkernsäcke

Butterbrotpapier

- Lavendelöl für die Anwendung verdünnen siehe Packungsbeilage (Weleda 1:9)
- Innentuch auf das Butterbrotpapier legen, 40 bis 50 Tropfen Öl darauf geben und in das Butterbrotpapier einwickeln
- Zusammen mit dem warmen Zwischentuch zwischen den Wärmflaschen anwärmen
- Patient auf Außentuch lagern, körperwarme Ölkompresse ohne Butterbrotpapier auf die Brust legen
- Zwischentuch darüber legen, evtl. Wärmflasche oder Kirschkernsack darauf
- Patient in Außentuch einpacken
- Unbedingt auf warme Füße achten!

Die Kompresse wird solange auf der Brust belassen, wie der Patient es als angenehm empfindet.

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & DARMGESUNDHEIT

Phytotherapie | Spagyrik | Darmgesundheit