



Teilwaschung des Oberkörpers

Vorbeugend gegen Halsinfekte und bei Problemen mit Polypen hilfreich. Sie können damit jederzeit starten, am besten aber rechtzeitig vor Beginn der kalten Jahreszeit.

Das braucht's

- _ 1 bis maximal 2 gehäufte Esslöffel Meersalz
- _ Unterstützend ätherische Öle
- _ Waschlappen (am besten aus Leinen)
- _ Grosses Seiden- oder Wolltuch

So wird's gemacht

Morgens in ½ Liter kaltem Wasser das Salz ansetzen, damit es bis zum Abend gut gelöst ist. Die Wassertemperatur durch Zugabe von kaltem oder warmem Wasser verändern: Je kühler desto besser.

Hals, Dekollete, Schultern und Oberarme abwaschen. Kräftig reiben, bis die Haut gut gerötet ist – dabei hilft der Salzgehalt. Sie können die Salzmenge erhöhen, wenn keine leichte Rötung sichtbar wird. Sie können unterstützend 1 bis 3 Tropfen ätherisches Öl zum Salz geben. Nicht abtrocknen, Seidentuch umlegen und ins Bett gehen.

Dauer: Täglich abends vor dem Schlafengehen, 6 Wochen lang. Senken Sie die Wassertemperatur nach und nach für Erwachsene von 20 bis 25 Grad auf ca. 10 Grad (so kalt wie möglich); für Kinder eine Anfangstemperatur von 25 bis 30 Grad, Kleinkinder 35 Grad und langsam senken, so lange es dem Kind angenehm ist.

Unterstützend können Sie morgens auf die feuchte Haut ein wärmendes Körperöl einreiben, zum Beispiel Thymian-Angelika-Öl.