



PRIMAVERA®

VERDAUUNGSFÖRDERND

PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE

DETOX LEBERÖL

Die Leber spielt als Entgiftungsorgan eine wichtige Rolle. Egal ob während Detox- oder Fastenkuren oder einfach für zwischendurch – man kann sie in ihrer wichtigen Funktion mit Einreibungen unterstützen. Ätherisches Rosmarinöl regt den Stoffwechsel an und wirkt zusammen mit dem ätherischen Ingweröl verdauungsfördernd. Das Sesamöl wird traditionell für verschiedene Kuranwendungen im Ayurveda oder beim Fasten genutzt – kann allerdings auch durch ein anderes Biopflegeöl, wie z.B. Mandelöl ersetzt werden.

WAS BRAUCHST DU DAZU?

ZUTATEN & UTENSILIEN

100 ml Sesamöl
15 Tropfen Ingwer bio
2 Tropfen Rosmarin Verbenon demeter

FÜR DEN LEBERWICKEL

sehr warmes Wasser
1 Tuch oder Waschlappen
1 Handtuch
Wärmflasche/Kirsch kernkissen

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Die ätherischen Öle direkt ins Sesamöl tropfen. Flasche verschließen und gut schwenken.

ANWENDUNG

Das Leberöl auf den rechten Rippenbogen auftragen. Einen Waschlappen in heißem Wasser tränken, gut auswringen und auf den Rippenbogen legen. Danach mit dem trockenen Handtuch abdecken und mit einer Wärmflasche oder einem Kirsch kernkissen warmhalten. Eine Ruhepause einlegen, um dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Das Leberöl „Detox“ kann auch kurmäßig einen Monat lang immer nach dem Essen oder am Abend aufgetragen werden, um die Leber zu unterstützen.



Weitere spannende DIY Rezepte finde t du auf unserer Website unter www.primaveralife.com oder auf unseren Social Media Kanälen.



#primaveradiy