

## Leinsamenwickel

### Anwendung:

- chronische Halsschmerzen
- Husten, schleimlösend
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- Muskelverspannung/Gelenkbeschwerden

### Zutaten:

- Leinsamen (ganze oder geschrotet) - Küchenpapier
- Baumwolltuch, Rohwolle
- Ggf. Außentuch
- Wärmflasche (besser 2 Wärmflaschen)
- ggf. ätherisches Öl

### Durchführung:

- Leinsamen mit Wasser im Verhältnis 1:1 bis 1:2 unter Rühren aufkochen, bis ein zäher Brei entsteht. Evtl. Wasser hinzugeben
- Topf von der Herdplatte nehmen
- ggf. einige Tropfen ätherisches Öl hinzugeben
- Küchenpapier in der gewünschten Größe (plus Zugabe an allen Seiten) zurechtlegen
- Leinsamenbrei auf das Küchenpapier streichen, zu einem Päckchen verschließen
- Päckchen mit der einlagigen Seite auf die betreffende Stelle legen (Hals, Gelenk etc...), Rohwolle darüber geben und mit Baumwolltuch befestigen
- evtl. kann ein Außentuch noch dazugegeben werden

### Dauer:

- Wickel solange belassen wie er angenehm und warm ist
- kann mehrmals täglich angewendet werden

### Für Neben- und Stirnhöhlen:

6 Leinsamenpäckchen vorbereiten, drei auf eine Wärmflasche legen, die anderen auf Stirn und Nebenhöhlen legen. Wechseln, bevor sie anfangen, kalt zu werden. Das ganze kann mehrmals wiederholt werden, bis zu ca. 30 Minuten.