

Wickel

Kartoffelwickel

Diese Wickel helfen besonders bei Husten sehr gut.

- Bei heissen Wickeln darf nur der erste Wickel vorne auf der Brust aufgelegt werden, weil die Wärme eine zu grosse Belastung für das Herz ist. Alle weiteren Wickel müssen hinten (Schultern bei den Lungenspitzen) aufgelegt werden.
- Für den Wickel werden 2-3 **Kartoffeln** gekocht und mit einer Gabel auf einem Papiertuch zerdrückt.
- Achtung heiss! Verbrennungsgefahr! Temperatur mit Ellenbogen testen.
- Zwei Tropfen **Eukalyptus-** oder **Pfefferminzöl** dazugeben.
- Den Wickel 20 Minuten auflegen und mit einem wärmenden Tuch abdecken.

Krautwickel

Bei geschwollenen, schmerzenden Gelenken.

Was brauchst du:

- **Weisskraut**
- Plastikfolie
- Teigroller
- Papiertücher

Anwendung:

- Ein bis zwei Blätter **Weisskraut** mit den Händen gut durchkneten. Du kannst auch mit dem Teigroller kräftig ein paarmal darüber rollen.
- Das präparierte Kraut auf die betroffene Stelle legen. Ein paar Lagen Papiertücher darauflegen. Mit Plastikfolie abdecken.
- Den Wickel für ca. 20 Minuten einwirken lassen.
- Den Wickel abnehmen und sofort entsorgen!
- Mit einem feuchten Lappen die betroffene Stelle abwaschen.
- Mit **Johannisblütenöl** einreiben.

Wichtig!

- Niemals auf Schürfwunden oder offenen Wunden anwenden!
- Den benutzten Wickel sofort entsorgen. Am besten in einen Plastiksack geben und in den Mülleimer werfen. Der gebrauchte Wickel enthält viele Giftstoffe.

Schnaps-Salzwickel

Bei stumpfen Verletzungen und Schmerzen.

Was brauchst du:

- klarer Schnaps oder Vorlauf
- Kochsalz
- Küchenrollenpapier
- ein paar Küchentücher

Anwendung:

- Auf ein paar Lagen Papierküchentuch klaren Schnaps oder Vorlauf giessen.
- Etwa 2 Esslöffel normales Kochsalz darüber verteilen.
- 20 Minuten auf die betroffene Stelle auflegen. Mit trockenen Tüchern umwickeln.
- Danach die betroffene Stelle mit Johannisblütenöl einreiben.

Wichtig! Niemals auf Schürfwunden oder offene Wunden anwenden!

Das brennt fürchterlich!

Essigwickel

Diese Wickel eignen sich hervorragend zum Fiebersenken.

- Aber auch immer fragen, ob es eigentlich sinnvoll ist das Fieber zu senken. Das Fieber hat eine wunderbare Heilwirkung und ist die stärkste Waffe des Körpers.
- Apfelessig und Magnetwasser verwenden!
- Das Wasser muss Zimmertemperatur haben. Niemals eiskalt!
- Essigsocken niemals bei kalten Füßen anwenden.
- Essigsocken werden von Fiebernden oft als unangenehm empfunden! Waden und/oder Oberarme sind meist die besseren Alternativen. Auspendeln wohin mit den Wickeln. Wie oft und wie lange?

Kirschnapssalz

Einreiben bei Schmerzen, Verstauchungen und geschwollenen Gelenken.

Mach ihn dir auf Vorrat. So hast du immer ein effektives Mittel zum Einreiben parat.

- 1/2 Liter Kirschnaps oder Vorlauf
- 2 Esslöffel Kochsalz
- In eine Flasche geben und schütteln. Das Salz löst sich nicht ganz auf, das ist kein Problem.

Feuchtwarme Bauchwickel

Ist ein wirkungsvoller Wickel, um Bauchschmerzen zu lindern.

- Tuch mit sehr **heissem Wasser** tränken. Gut auswinden. Auf den Bauch auflegen und mit einem trockenen Tuch bedecken. Wenn man möchte, kann man noch das Heizkissen darauflegen. Mindestens 20 Minuten wirken lassen.

Ganzkörperwickel

Dieser Wickel hilft Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen.

Leg ein paar trockene Tücher auf den Liegeplatz.

- Grosses Tuch mit sehr heissem Wasser tränken.
- Etwas Apfelessig darüber giessen.
- Gut auswinden.
- Den ganzen Körper damit einwickeln die Arme bleiben draussen. Mit einem trockenen Tuch einwickeln.
- Wenn man möchte, kann man noch das Heizkissen darauflegen.
- 45 Minuten wirken lassen

Arosha Wickel®

sind Bandagen getränkt mit hochwirksamen Wirkstoffen. Dehnungsstreifen, Fettdepots und Cellulite werden reduziert. Wir haben die Produkte auf Lager. Du kannst auspendeln welcher oder welche Wickel dir helfen.

Hier siehst du die verschiedenen Wickeltechniken.



So wendest du die Wickel an.

- Auspendeln welcher Bereich gewickelt werden soll und wo man anfangen soll, aber auch z.B bei den Beinen/Bauch/ Gesässmuskel wie weit nach oben.
- Auspendeln wo du mit dem **Wickel®** beginnen sollst. In der Regel wird von unten nach oben gewickelt.
- Mit der zweiten Hand den Wickel führen.
- Eine **Rettungsfolie®** schützt den Untergrund. Auf die Folie legen und den Rest der Flüssigkeit auf den Wickel leeren **Die Folie®** schliessen und mit einer Decke zudecken.
- 30 Minuten einwirken lassen
- Nach der Einwirkungszeit Decke und Folie entfernen. Vorsichtig den Wickel mit einer Schere aufschneiden.
- Auspendel wie weiterbehandelt werden soll z.B: **Schröpfen®, Peeling®** und **AROSHA Creme®** einstreichen.

Salzwickel

Ein Salzwickel ist ein klassisches Hausmittel bei Beschwerden wie Halsschmerzen und Heiserkeit. Sie sind wohltuend und können Schluckbeschwerden lindern. Dabei kann das Salz sowohl mit heissem als auch mit kühlem Wasser angewendet werden. Pendel aus, ob das Wasser heiss oder kalt sein soll. Da Salz entzündungshemmend wirkt und ausserdem entgiftet haben wir hier ein wirksames Mittel bei Entzündungen an jeder Körperstelle.

- Nimm ein **weiches Tuch** und tränke es mit heissen oder kaltem **Wasser** (auspendeln was du brauchst)
- gut auswinden
- Nun streust du **2 Esslöffel Salz** auf das nasse Tuch und wickelst es um die entsprechende Körperstelle.
- Leg ein **trockenes Tuch** darüber und lass es mindestens eine Stunde einwirken. Du kannst es aber auch länger wirken lassen.