

Leinsamen-Nasenkompresse

SCHNUPFEN UND SINUSITIS

AB CA. 7 JAHREN

Weil die Leinsamen sich mit Wasser vollsaugen, gelten sie als optimaler Wärmespeicher, wenn man sie in kochendes Wasser einlegt. Die Wärme macht die Nasengänge frei, bringt das Sekret zum Fließen und ist schmerzlindernd. Zudem sind Leinsamen durch deren Schleimgehalt hautpflegend.

MATERIAL

- Bio-Leinsamen ganz
- Kochendes Wasser
- Kleine Schüssel
- Kaffeelöffel
- Viskosevlies
- Schere
- Holzbrett
- Wärmeflasche
- Gazetuch

ANWENDUNG

Füllen Sie die Wärmeflasche mit kochendem Wasser. Geben Sie dann 5-6 Kaffeelöffel Leinsamen in die kleine Schüssel, giessen Sie ca. 1,5 dl kochendes Wasser darüber und lassen Sie den Brei 2 Minuten quellen. In der Zwischenzeit schneiden Sie ein Viskosevlies in vier ca. gleich grosse Teile und legen diese auf dem Tisch bereit. Verteilen Sie nun den Leinsamenbrei auf den vier Vliesstücken und formen Sie rasch längliche Päckchen daraus. Legen Sie die vier Päckchen auf das Holzbrett und bedecken Sie sie mit der Wärmeflasche.

Das Kind legt sich für diese Anwendung bequem und warm zugedeckt hin. Nun halten Sie dem Kind die erste Komresse zur Temperaturkontrolle ans Handgelenk. Vorsicht: Verbrennungsgefahr! Wenn die Wärme erträglich ist, kann sich das Kind die Komresse selbst über den Nasenrücken legen und leicht andrücken. Sobald die intensive Wärme abgeklungen ist, wird die Komresse entfernt und die nächste mit gleichem Vorgehen aufgelegt. Zum Schluss können die Schleimrückstände mit einem Gazetuch abgetupft werden.

DAUER UND HÄUFIGKEIT

Eine Komresse bleibt 3-5 Minuten auf der Nase, die ganze Anwendung dauert 25-30 Minuten.
1 x täglich anwenden.

GUETI GSUNDHEIT!

www.wickelbox.ch 3038 Kirchlindach, folgen Sie uns:



Scan me!