


Bauchschmerzen

Sanfte Bauchmassagen:

In Uhrzeigerrichtung sanft um den Bauchnabel kreisen, Kreise spiralförmig immer größer und danach wieder kleiner werden lassen, so wie begonnen wurde. Massage beenden, indem die Hand eine Weile auf dem Bauch liegen bleibt.


 **Ätherische Öle:** Fenchel-Kümmel-Öl, Kamille-Fenchel-Öl,

Wärme und Ruhe

 **Bauch-Wickel:** wirkt beruhigend und entspannend
Innentuch schön warm befeuchten oder mit Zusätzen füllen, auf den Bauch legen, Heilwolle oder ein Zwischentuch darüber, und jetzt ein langes Außentuch um den Bauch wickeln, befestigen oder einfacher praktischer und weniger störend, mit dem MediteX Bauch-Wickelset anwenden. Bei feuchtwarmen Wickeln erwärmte Kompresse dazu geben, damit der Wickel länger warm bleibt.

Kamillenteewickel oder Kümmel-Anis-Fencheltee Mischungen

Entsprechende Teesorten mit wenig Wasser aufbrühen, Innentuch darin tränken und wie beschrieben umwickeln.


 **Kartoffelwickel:** wirkt erwärmend, schmerzlindernd
Kartoffelstampf auf angenehme warme Körpertemperatur abkühlen lassen, wie beschrieben umwickeln. Anwendung: ca. 15 - 20 Min.

Durchfall:

- Nudeln
- Weißbrot
- Bananen
- Apfel
- Fruchtsaft
- kohlenstofffreie Cola
- isotonische Getränke

Übelkeit / Magenverstimmung

- trockenes Brot
- Nudeln
- Wasser
- Ingwertee
 - 1 Teelöffel Ingwer raspeln
 - mit heißem Wasser brühen
 - ziehen lassen
- kohlenstofffreie Cola
- Eiswürfel lutschen, wenn keine Flüssigkeit im Körper bleibt

 **Wir empfehlen** für heilende Bauchwickel:

MediteX Bauch-Wickel-Set für Kinder oder Erwachsene,
weil es praktisch, unkompliziert, komplett und für alle Wickelvarianten anwendbar ist.

weitere Infos unter: www.tsr-mediteX.de / (0049) 036205 71851

