

Die Bauchkompressse

Eine optimale Ernährung hängt einerseits von der Wahl der Nahrung ab, andererseits aber auch davon, wie gut der Verdauungsapparat die Nährstoffe aufspalten kann.

Die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane ist von Mensch zu Mensch verschieden und auch die Tageszeit und die psychische Verfassung wirken sich auf die Verdauungsfunktionen aus.

Ob wir ausgeruht oder müde, froh gestimmt oder traurig sind, ob uns etwas auf dem Magen liegt oder über die Leber kriecht – entsprechend unserer Verfassung wird das, was wir essen, für den Organismus mehr oder weniger bekömmlich sein.

Die Lebensumstände lassen sich freilich nicht immer nach Wunsch verändern.

Verbessern aber können wir zumindest teilweise unseren Zustand, indem wir zum Beispiel vor den Mahlzeiten eine kleine Ruhepause einlegen.

Noch wirksamer ist diese Pause, wenn man sie mit einer warmen Bauchkompressse verbindet.

Durch eine Bauchkompressse werden Verspannungen im Verdauungsbereich gelöst, die Durchblutung der Verdauungsorgane angeregt und mehr Verdauungssäfte produziert.

Dadurch werden die Speisen besser aufgeschlossen und dem Körper Nährstoffe zugeführt.

Für untergewichtige und geschwächte Personen sind diese Kompressen eine absolute Notwendigkeit.

Wenn möglich vor dem Mittag- und Abendessen.

Bei gesundheitlichen Schwierigkeiten, Stress, Erschöpfungszuständen und Gemütsverstimnungen ist diese Anwendung eine hilfreiche Maßnahme und gesunde Menschen können damit ihr Befinden und ihre Leistungsfähigkeit verbessern und sich schneller regenerieren.

Besonders Berufstätige, die abgespannt nach Hause kommen, sollten sich diese Wohltat gönnen.

Anwendung:

Wärmflasche mit wenig heißem Wasser füllen.

Normal großes Badehandtuch dreifach falten und mit heißem Wasser befeuchten, nicht zu viel Wasser drauschütten.

Dann zu einer Rolle formen, durch zusammendrücken.

Die Rolle wieder lösen und das gefaltete feuchte warme Handtuch auf den Bauch legen.

Die Wärmflasche zum warm halten noch oben drauf legen. 20 bis 30 Minuten ruhen ohne Ablenkung wie Fernsehen und Zeitung.

Ich wünsche Ihnen schöne Entspannung.
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631