



LEINSAMEN- PÄCKCHEN



Dazu brauchst du:

- ✦ Baumwoll- oder Leinsäckchen, z. B. einen Waschhandschuh oder Stofftaschentücher, die du zu einem Päckchen binden kannst und die Flecken bekommen dürfen
- ✦ Faden oder Gummiring
- ✦ Leinsamen, geschrotet
- ✦ Kochtopf mit etwas Wasser

Sitzt ein Schnupfen besonders fest, kommt es bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen manchmal auch zu starkem Druckgefühl oder gar Entzündungen in den Stirn- und Nebenhöhlen.

Legt man Leinsamenpäckchen auf verstopfte, angeschwollene Neben- und Stirnhöhlen, wird die auflösende Wirkung schnell fühlbar. Die Wärme bringt Entspannung in der betroffenen Gesichtsregion, und die Päckchen wirken nicht nur äußerlich: Die enthaltenen Schleimstoffe und Ölsäuren dringen durch die von der Wärme geöffneten Poren ein und wirken dort auflösend, verflüssigend und entzündungshemmend.

1. Stell den Topf auf den Herd und erhitze etwas Wasser darin.
2. In der Zwischenzeit befüllst du die Säckchen oder Tücher mit geschroteten Leinsamen und bindest sie zu.
3. Ist das Wasser heiß, legst du die Säckchen ein und erwärmst damit den Lein im Inneren.
4. Die warmen Säckchen werden auf das Gesicht gelegt. Du oder dein Kind, ihr wisst am besten, wo die betroffenen Stellen sind.
5. Die Päckchen können so lange dort verbleiben, bis sie sich nicht mehr warm anfühlen.

Sei bitte besonders **achtsam** und **prüfe die Temperatur sorgfältig**, bevor du die Leinsamenpäckchen auflegst. Der geschrotete Leinsamen speichert die Hitze in seinem Inneren. Nicht direkt aus dem kochenden Wasser aufs Gesicht legen! Erst auskühlen lassen!

BEACHTET

Claudia Schauflinger

BÄUCHLEIN-ÖL UND ZWIEBELSOCKEN

Kindgerechte Hausmittel
Schritt für Schritt

2., ERWEITERTE
AUFLAGE

maudrich

