



## Leinsamenpäckli gegen Kiefer- und Stirnhöhlenschmerzen

### Vorbereiten (für 4-5 Säckli):

- Geschrotete Leinsamen (ca. 200 Gramm)
- Leinenstoff oder dünnes Tuch
- Evtl. zwei Bettflaschen oder «Kriesistei-Säckli»

### Anwendung:

Die Leinsamen in eine Pfanne geben und Wasser dazu giessen. Verhältnis: ein Teil Leinsamen auf zwei Teile Wasser. Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen, bis ein Brei entsteht, der zäh vom Löffel fliesst.

Den Leinenstoff oder das Tuch in Stücke von ca. 15 x 30 cm schneiden und auf jedes Stoffstück zwei Esslöffel Leinsamenbrei streichen. Anschliessend den Stoff zu einem Päckchen falten, so dass auf der unteren Seite nur eine Lage Stoff die Leinsamen abdeckt.

Das Päckchen auf die schmerzende Stelle legen - die Seite mit nur einer Stofflage kommt auf der Haut zu liegen – und mit einem Schal oder Tuch festbinden.

Die restlichen Päckchen zwischen zwei Bettflaschen, Kriesisäckli oder in der Mikrowelle warm halten. Eine Stunde lang alle fünf Minuten ein neues Päckli auflegen, danach eine Stunde Pause.