

Der Kompress, als Hilfsmittel gegen Gelenkschmerzen!!!

Für den Kompress nehmen Sie die Frischhaltefolie, die jeder in der Küche hat.

Schneiden Sie die Folie von der Größe nach Bedarf!

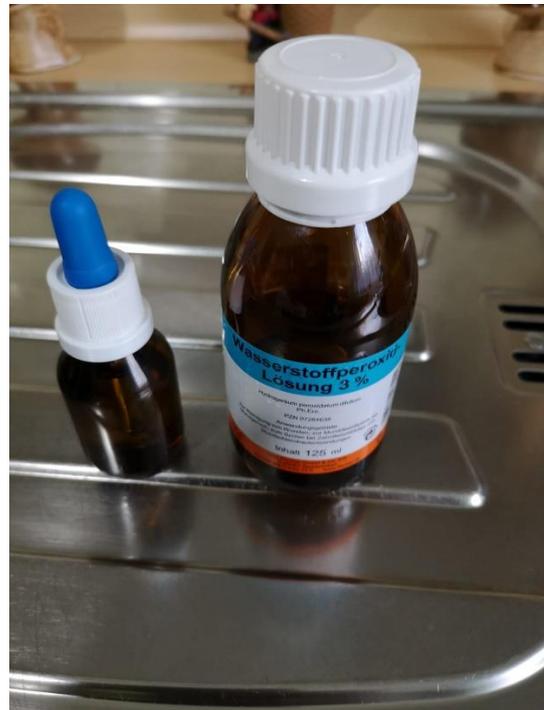
Nehmen Sie ein Verband und blättern Sie ihn viermal.

Legen Sie ihn auf die Folie und machen Sie den Verband nass mit der Wasserstoff-peroxid-Lösung 3%. (Der Wasserstoff-peroxid-Lösung 3% kann man in der Apotheke kaufen)



Der Verband muss ganz leicht nass sein. Das heißt von dem Verband sollen keine Tropfen fallen. Die Flüssigkeit verteilen Sie am besten mit einem Fläschchen vom Nasentropfen. Gießen Sie die Flüssigkeit in das Nasentropfenfläschchen um.

Das wird gemacht, weil nach jedem Öffnen der großen Flasche von Wasserstoff-peroxid-lösung sich die Eigenschaften von der Flüssigkeit verschlechtern!



Dann legen Sie das nasse Verband auf das Gelenk, da soll die Folie oben bleiben. (Die Folie schützt Ihre Wäsche vor

Feuchtigkeit. Wasserstoff-peroxid-Lösung kann die Wäsche endfärben.)

Und machen Sie jetzt den Kompress mit dem anderen Verband fest.



Nach drei bis fünf Verwendungen spüren Sie große Erleichterung!!!

Am besten machen Sie das Kompress vor dem Schlafen!

Das Kompress lassen Sie auf dem Gelenk ca.45 Minuten bis 1.5 Stunde.

Nach dem Kompress empfehle ich eine natürliche [Bienenwachs - Creme](#).

Die Creme 100ml. reicht ca. für 3-6 Monate! Da brauchen Sie nicht so viel von der Creme, weil die Wachs-Creme genug fettig und vitaminsaftig ist. Massieren Sie die Creme ins Gelenk ein.

Das beschleunigt den Heilungsprozess!

Ich freue mich sehr Ihnen behilflich zu sein!

Ich wünsche jedem ein gesundes Leben!

Wenn Sie Fragen haben, erreichen Sie mich unter;

E-Mail; laren77gm@googlemail.com