



## AROMA-AKUPRESSUR:

# LEBER-HERZ-NIEREN-STÄRKUNG

Die Anwendung Ätherischer Öle nach Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine relativ junge Behandlungsmethode, die einen neuen einzigartigen Synergismus aus biochemischer und energetischer Wirkung nutzt. In Form der Aroma-Akupressur ergibt sich hieraus eine ideale Methode, um die eigene Behandlung selbst ein Stück weit in die Hand zu nehmen. In der Praxis zeigen sich deutliche Therapieeffekte nach einigen Wochen regelmäßiger Durchführung. Nehmen Sie sich täglich etwa 15 Minuten Zeit für sich selbst. Nutzen Sie die Selbstbehandlung als Gelegenheit zur inneren Einkehr. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, reduzieren Sie Ihre Erreichbarkeit auf das lebensnotwendige Minimum und schalten Sie Handy und Alltag für einen Moment ab. Wenn möglich führen Sie die Aroma-Akupunktur immer zur selben Zeit als eine Art Ritual durch. Sie werden merken, wie gut Ihnen dieser Energieausgleich bereits nach einigen Tagen tut.

## THERAPIEÖL NO.722 „LEHENI“:

Nutzen Sie nur die mit Ihrem Therapeuten ausgewählten Ölmischungen. Wichtig ist garantierte Bio-Qualität und die Vermeidung von Duft- oder chemischen Hilfsstoffen. Aber auch die Ätherischen Öle selbst können Stoffe mit ungünstigen oder gar toxischen Stoffen enthalten, weshalb hier dringend Fachkompetenz notwendig ist.

Das LeHeNi-Therapieöl enthält nach den Kriterien der Aroma-TCM folgende Ätherischen Öle, die in einem sinnvollen Verhältnis aufeinander abgestimmt wurden, in reinem Jojobaöl als Grundlage:

- *Citrus x Begamia Risso o. Poiteau (Bergamotte)* mit Wirkung auf den Leberfunktionskreis
- *Lavendula angustifolia (echter Lavendel)* für den Funktionskreis Herz
- *Cedrus atlantica (Atlaszeder)* zur Stärkung des Nierenfunktionskreises
- *Vanilla Oleoresin & Citrus reticulata (Mandarine)* in kleinsten Mengen zur Beruhigung des Geistes

## DURCHFÜHRUNG DER BEHANDLUNG:

Achten Sie auf einen frisch gelüfteten und gut beheizten Raum. Finden Sie eine bequeme Sitzposition, in der Sie gut Ihre Füße erreichen. Reiben oder massieren Sie zunächst etwas Ihre Hände und Füße, damit diese gut durchblutet sind.

Geben Sie nun einen Tropfen des Therapieöls auf die Kuppe Ihres rechten Daumens, Zeige- oder Mittelfingers (probieren Sie aus, welcher Ihr besserer „Therapiefinger“ ist). Drücken Sie die Fingerkuppe auf den rechten Punkt „Leber 3“, dort, wo am Fußrücken die Knochen der ersten und zweiten Zehe zusammenlaufen. Der Druck sollte deutlich spürbar sein (wenn Sie sich an diesem Tag schon sehr geärgert haben, kann er sogar recht schmerzhaft sein). Jetzt beginnen Sie, den Finger kreisförmig zu bewegen, ohne den Druck nachzulassen. Sie schieben also die Haut kreisförmig über dem Gewebe, der Finger soll nicht auf der Haut gleiten. Die Kreise sollten ganz klein, die Bewegung langsam, eher im Zeitlupentempo sein. Sie können den Finger auch einfach mit gleichbleibendem Druck stillhalten, was aber oft anstrengender ist.



Akupunkturpunkt Leber 3

Führen Sie diese Akupressur mindestens eine, besser drei Minuten, gerne auch länger durch. Versuchen Sie sich dabei auf diesen Punkt zu konzentrieren. Ein eventuell auftretender Schmerz läßt mit anhaltender Behandlung langsam nach, manchmal spürt man Wärme, ein Kribbeln oder sogar ein zum Unterschenkel hinfließendes Gefühl.

Anschließend nehmen Sie einen weiteren Tropfen Öl auf Daumen, Zeige- oder Mittelfinger diesmal der linken Hand und behandeln den Punkt „Leber 3“ am linken Fußrücken. Ihre rechte Hand darf sich derweil erholen.



Akupunkturpunkt Herz 7

Als nächstes wird mit einem frischen Tropfen Öl auf der rechten Daumenkuppe der Punkt „Herz 7“ am linken Handgelenk behandelt. Dieser befindet sich in der tiefsten Furche des gebeugten Handgelenks ganz außen Richtung kleinem Finger, bevor Sie an einen Sehnenansatz stoßen. Nehmen Sie Ihr Handgelenk mit der Daumenkuppe auf dieser Stelle zwischen Daumen und restliche Finger. Dann massieren Sie den Punkt mit mäßigem Druck wie am Punkt Leber 3 beschreiben.

Wechseln Sie auch hier nach einigen Minuten die Seiten.



Akupunkturpunkt Niere 6

Der dritte zu behandelnde Punkt ist „Niere 6“ direkt unter dem Innenknöchel. Probieren Sie, mit welchem Finger (Daumen, Zeige- o. Mittelfinger) die Behandlung für Sie am angenehmsten ist. Behandeln Sie beide Seiten jeweils einige Minuten oder halten Sie den Finger hier nur mit gleichbleibendem Druck.

Sie können diese Behandlung auch gut mit einer Meditation, einer Atemübung und/oder einem für Sie entspannenden Mantra ergänzen!

Fragen Sie mich, wenn etwas unklar ist oder wenn Sie mit der Selbstbehandlung so nicht zurechtkommen. Geben Sie sich etwas Zeit, bis Sie die energetischen Veränderungen und den Zusammenhang mit dieser Art der Behandlung richtig erspüren können. Dann haben Sie schon sehr viel auf dem Weg zu Ihrer Heilung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit getan.

---

Weitere Informationen zur Aromatherapie und dem Oleumsanum-Konzept finden Sie auch auf: [oleumsanum.de](http://oleumsanum.de)

Aktuelle Hinweise und Informationen zu meiner Praxis erhalten Sie auf: [schreckmed.de](http://schreckmed.de)