

Lymphabflussöl

Indikation

- Lymphödeme

Material

30 ml Mandelöl oder Jojobaöl (Basisöl) + 100% äth. Öl* (Apotheker- / Bioqualität)

- 4 Tropfen Wacholderbeeren (wirkt entwässernd) +
- 4 Tropfen Lorbeer (fördert den Lymphrückfluss) +
- 3 Tropfen Immortelle (löst Verhärtungen) +
- 2 Tropfen Zitrone (wirkt tonisierend) +
- 2 Tropfen Zypresse (wirkt entschlackend)

oder

- 4 Tropfen Cistrose (wirkt entstauend) +
- 4 Tropfen Immortelle (löst Verhärtungen) +
- 4 Tropfen Minze (wirkt kühlend, schmerzstillend und entkrampfend)

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden.

Dauer und Häufigkeit

- Dauer: wenige Minuten
- Nachruhe: 10 min
- Häufigkeit: mehrmals täglich

Hinweise

- Haltbarkeit beachten.
- Nicht bei Entzündungen im Venen- und Lymphsystem.
- Nicht bei unklaren Wadenschmerzen oder Thrombose.
- Nicht bei Abneigungen gegen einen Duftstoff.
- Nicht bei Neigung zu allergischen Reaktionen auf ätherische Öle.

Durchführung

- Ca. 10 Tropfen Ölmischung in die Hand geben (bei großflächiger Anwendung evtl. Menge erhöhen)
- Sanfte Streichungen der gestauten Gliedmaße von der Peripherie hin zum Körperstamm
- Arme: von der Hand ausgehen, Unterarm, Oberarm, Gelenkkapsel, oberer Brustkorb bis zum Brustbein
- Beine: von Zehen über Unterschenkel über Knie bis einschließlich Oberschenkel