



Anwendungen von Aroma - SPA-Essenzen

Essenzen können rein oder als Mischung, je nach Wunsch, Vorstellungskraft und physischer, psychischer oder gefühlsmässiger Zielsetzung, angewendet werden.

Es gibt ganz verschiedene Wege, ihre Nutzkraft und das Vergnügen ihrer Anwendung zu erleben:

Massage

Essenzen helfen der Haut, Öle besser zu absorbieren und erleichtern diese Aktivität. Für diese Anwendung wird eine 2,5%ige Verdünnung empfohlen, was ungefähr 12 Tropfen reiner Essenz auf 25 ml pflanzlichem Basis-Öl entspricht. Für die Anwendung bei Kindern sind nur 2-3 Tropfen empfohlen.

Bad

6-8 Tropfen reiner Essenz wird gleichmässig im heissen Badwasser auf der Oberfläche verteilt. Im Bad sitzend geniesst man nun während 10 - 15 Minuten die verdampfenden Essenzen.

Sauna

4-6 Tropfen reiner Essenz wird versprüht oder in einen Wassertopf gegeben. Dieses Wasser leert man nach und nach über die erhitzten Steine. Der so entstehende Essenzen-Dampf unterstützt den Entgiftungsprozess des Sauna-Erlebnisses.

Dampf

4-5 Tropfen reiner Essenz werden in ein Gefäss mit kochendem Wasser gegeben. Beugen Sie den Kopf, bedeckt mit einem Badetuch über das Gefäss und lassen Sie den Essenzen-Dampf seine Wirkung in Ihrem Gesicht über die Haut entfalten. Schliessen Sie dabei immer die Augen um allfällige Reizungen zu vermeiden.

Direkte Inhalation

Geben Sie 2-3 Tropfen reiner Essenz auf ein Baumwoll-Tuch oder auf Ihr Taschentuch und lassen Sie den Duft direktes Einatmen auf Sie wirken.

Kompressen

Tauchen Sie ein Gazetuch in ein Gefäss heissem Wasser mit 3-4 Tropfen reiner Essenz und legen Sie das Tuch auf Ihre Haut. Diesen Prozess wiederholen Sie einige Male.

Eine Variante wäre, einige Tropfen in ein Lehmplaster oder ein Kräuterbündel zu geben und dieses auf die vorgesehene Körperstelle aufzulegen.

Duftlampe

Geben Sie 3-6 Tropfen reiner Essenz ins Wasser Ihrer Duftlampe. Innerhalb etwa 10 Minuten wird durch die Hitze der Kerze der Duft die Raumatmosfera Ihrem Wunsch entsprechend aufwerten.

SPA Etymologie

Vom belgischen Badeort „Spa“, den britische Touristen seit dem 16. Jahrhundert besucht haben sollen. Heute entspricht SPA einer idealen Atmosphäre, um sich an der Wirkung und am Einfluss der aromatischen Wohlfühl-Stoffe und ihrer Anwendungen zu erfreuen.