

Wellness Zuhause



Das selbstgemachte Aromabad

Diese Angaben sind nur als ungefähre Richtwerte zu verstehen.

Mische für Dein Aromabad 5-10 Tr. ätherische Öl (weniger ist hier mehr) mit einem Emulgator (z.B. Sahne, fette Milch oder Honig) und gib die Mischung erst unmittelbar vor Beginn Deines Bads in das Badewasser. Damit kannst Du vermeiden, daß sich der Duft schon zum Teil verflüchtigt hat, bevor Du in die Badewanne steigst.

*50 ml Sahne oder 100 ml fette Milch
und/oder 1 EL Honig*

Ätherische Öle sind immer hochkonzentrierte Substanzen. Pur können sie Reizungen der Haut und Atemwege hervorrufen. Deshalb sollten ätherische Öle immer nur verdünnt verwendet werden.

Durch das Mischen des Aromaöls mit einem Basisöl (1 EL) wird das Risiko von Hautreizungen minimiert.

Kreislaufgefährdete Menschen sollten darauf achten, daß die Badetemperatur nicht über 37 C liegt. Weil nach circa 25 Minuten ebenfalls der Kreislauf zusätzlich belastet wird, sollte das Bad nach 20 Minuten beendet werden.

Als Basis Öl kann verwendet werden:

Olivenöl

Kokosöl

Sonnenblumenkernöl

Mandelöl

Jojobaöl



Jedoch ist zu bedenken, daß die Badewanne durch das Basisöl rutschig werden kann.

*Vor der Nutzung von ätherischen Ölen
ist eine professionelle Beratung angesagt bei:*

Kindern

Schwangeren

geschwächten Personen

Allergien

Asthma

Neigung zu epileptischen Anfällen

Bluthochdruck

einer homöopathischen Behandlung

So wirkt Honig

Honig ist für seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Gerade bei unreiner Haut und Pickeln soll Honig daher das perfekte Mittel sein, um die Haut zu klären, zu beruhigen und Entzündungen zu heilen.

Wer keine Unreinheiten hat, profitiert trotzdem von der Wirkung des Cleansings, denn Honig ist ein guter Feuchtigkeitsspender und soll bei Falten und trockener Haut helfen. Er soll außerdem die Haut schön weich pflegen und für einen strahlenden Teint sorgen.



*Liebe Grüße
Claudi Fuchs*