



Arte Verde

Anwendungen ätherischer Öle in der Sauna

Sie werden in der Sauna gerne als Stimmungs-Erlebnis, zum Beleben, zur Atemwegsreinigung, ... verwendet. Düfte aus Polypropylenglykol, Isopräpanol, usw. sind für Naturduft-Kenner schlicht ein Graus. Dabei ist sehr einfach, sich selber einen natürlichen Saunaaufguss herzustellen!

Variante 1: mein eigener Sauna-Aufguss

- Glas-Flasche; 125 bzw. 100 ml Violettglasflasche
- 5 ml echtes äth. Öl oder Ölmischung (z.B. Märchenwald)
- 20 ml Weingeist bzw. Ethanol absolut 96%
- 100 ml Hydrolat oder Wasser

Ätherische Öle und Weingeist in der Flasche gut vermischen, dann 100 ml Hydrolat oder/und destilliertes Wasser dazugeben.

Vor Gebrauch die fertige Mischung gut schütteln, 5 - 6 ml ins Wasser geben. Das reicht für ca. 20 Saunaaufgüsse.

Variante 2: mit Tüchern die Sauna beduften

ein kleines Handtuch mit etwas Wasser benetzen, bis 5 Tropfen Öl draufgeben und mit in die Sauna nehmen. Es kann auch auf das feuchte Handtuch getropft werden, mit dem gewedelt wird.

ACHTUNG:

- Keine Flaschen mit puren ätherisch Ölen mit in die Sauna nehmen, sie könnten auf dem Stein explodieren und durch Glassplitter Verletzungen verursachen.
- Ätherische Öle lösen sich nicht im Wasser auf und bleiben „kompakt“. Daher können sie nicht ohne Lösungsmittel ins Wasser gegeben werden, da sie sonst „cracken“ (Mini-Explosion) und ungesunde Bestandteile in die Luft kommen.
- Um Rückstände auf dem heißen Stein zu vermeiden, sind reine Destillate vorzuziehen. In kleinen Mengen, gut mit Destillaten, Weingeist und destilliertem Wasser vermengt dürfen es auch wenige Tropfen Agrumenöle bzw. Extrakte sein.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Kommen Sie zum
Arte Verde Marktplatz, mit
vielen Vorteilen und Tipps!



Wir freuen uns auf Sie:
<http://www.arteverde.at/marktplatz>

Arte Verde

Gertraud Lüftenegger | A-6832 Röthis | Wingatweg 6
Tel. +43/5522/42587 | Fax DW -19
www.arteverde.at | info@arteverde.at