

Entspannungs-Massage mit Aromatherapie

Vorsicht:

- **Reiben Sie nicht mit den Fingern in den Augen** (ätherische Öle können Augen und Schleimhäute reizen)
- Sofern **allergische Reaktionen** auftreten (bei gegebener Konstellation möglich), waschen Sie die betroffene Stelle sofort ab und informieren Sie Ihren Therapeuten
- Einige Öle verstärken den **Alkohol**. Wer Autofährt sollte auf Alkohol verzichten
- Vermeiden Sie nach der Therapie bei einigen Oelen (z.B. Angelika, Bergamotte, Ingwer, Kreuzkümmel, Zitrusfrüchte, Verbena, Johanniskraut) **direktes Sonnenlicht** (da diese Öle die Haut lichtempfindlich machen)

Bester Nutzen:

- **Trinken sie genügend Wasser** um Ihrem Körper zu helfen, die Gifte abzuführen.
- **Erlauben Sie ihrem Körper Ruhe** um den vollen therapeutischen Vorteil der Öle zu nutzen. Sollten Sie Autofahren oder Arbeiten lassen sie besondere Vorsicht walten.
- **Baden oder Waschen Sie sich nicht für ca. 4– 8 Stunden** nach der Aromatherapie, damit erzielen Sie den maximalen Nutzen der Öle über die Haut und durch Inhalation der Dämpfe
- **Vermeiden Sie für 24 Stunden - Alkohol, Rauchen, Kaffee- und Tee-Konsum** (damit die antitoxische Behandlung einen maximalen Nutzen erzielen kann)
- Essen Sie für den Rest des Tages **leichte Mahlzeiten** um dem Körper zu ermöglichen sich auf natürliche Heilung zu konzentrieren
- Verwenden Sie **keine anderen Hautmittel** für 8 Stunden nach der Behandlung

Wenn sie eigene Öle mitbringen wollen, beachten Sie beim Kauf:

Folgende Kriterien können die Reinheit oder den Heilwert einer Essenz beeinflussen:

- **Botanische Gattung**
Es ist wichtig, den lateinischen Namen der Pflanze zu kennen. Fragen Sie im Zweifelsfall ihre(n) Apotheker(in).
- **Geographische Herkunft der Pflanze**
Wie beim Wein! Der beste Lavendel kommt z.B. aus der Haute-Provence
- **Konventioneller und biologischer Anbau, Wildsammlung**
Nur Pflanzen die wild wachsen oder aus biologischem Anbau stammen und kalt gepresst sind liefern die optimalste Qualität. Billige Öle oft mit Pestiziden und Kunstdünger welches dann im Öl ist.
- **Verschnittene, gepanschte oder aus pflanzlichen Bestandteilen zusammengefügte Öle**
verändern den therapeutischen Wert einer Essenz
- **Synthetische Öle**
haben keinen Gesundheitswert können sogar schädlich sein.

Wählen Sie das für Sie passende Basis -Öl:

- **bei trockener Haut**
Mandelöl (sehr verträglich, glättend, pflegend, sogar reizberuhigend/-mildernd) oder Aprikosenkern-, Weizenkeim-, Karotten-, Rizinus- Macadamianuss-, Kakaobutter ,Oliven-, Palm-, Erdnuss-Öl
- **bei normaler Haut**
Mandel-, Mais-, Baumwollsamens-, Traubenkern-, Sesam-, Sonnenblumen-, Kanola- Öl
- **bei fettiger Haut**
Mandel-, Leinsamen-, Aloe Vera-, Sojabohnen-, Karotten-, Nuß- Öl

Ihre Hilfe und Ihr Feedback:

- was haben Sie danach/ in der Nacht/ am nächsten Tag - gespürt, gefühlt, genossen, vermisst
- zögern Sie nicht Ihre eigenen Beobachtungen mitzuteilen, somit kann ein grösstmöglicher Erfolg erzielt werden
- Unbehagen oder gar Schmerzen sollten bei dieser Therapieform nicht auftreten, teilen Sie es mit, damit darauf eingegangen werden kann (auch Kälte, Durst, schlechte Musik, usw.)
- sofern sie spezielle Öle/ Musik möchten, bringen sie es ruhig mit, Ihr Therapeut wird nicht alles an Lager haben obwohl er für die gängigsten Therapien ausgerüstet ist

Folgende Musik wurde gespielt: _____

Folgende Oele wurden diesmal verwendet (Wirkung = <http://beam.to/chris.net> oder www.elixan.ch):

Nächster Massage-Termin: _____