

Hydrolat- Schnellkompresse

Anwendung aus Buch
Brumm/ Ducommun,
Wickel und Kompressen,
AT Verlag 2019

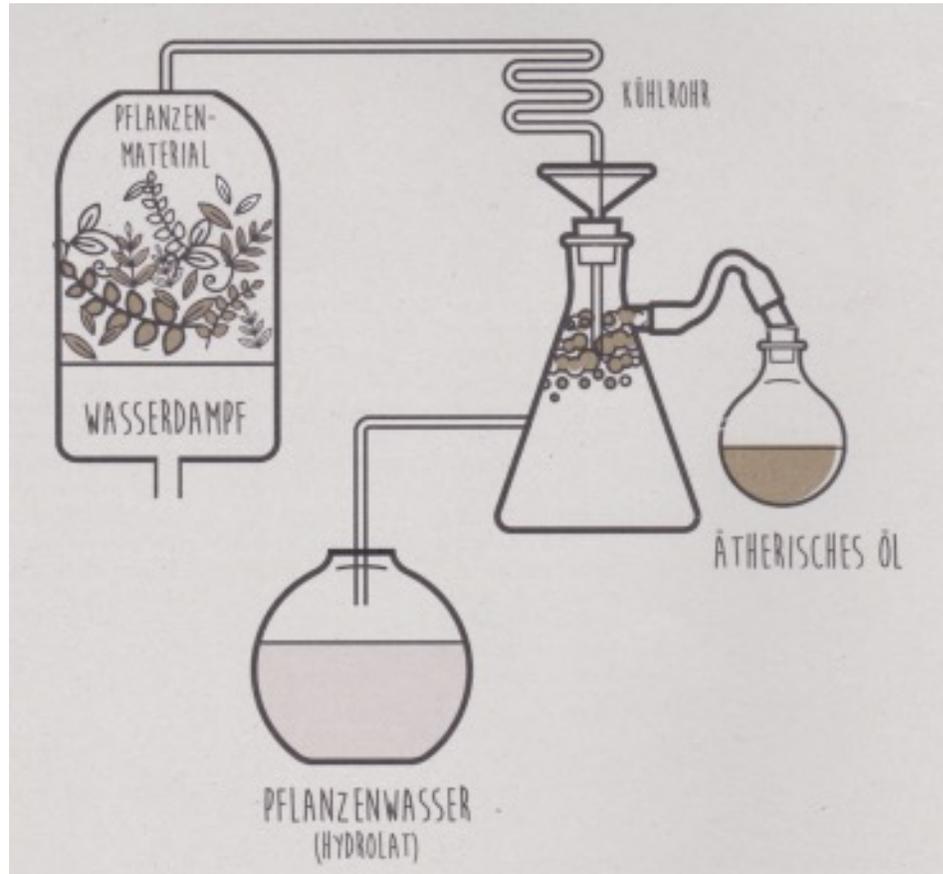


Foto Ursula Häne

Was?

- Kühle belebende Blitzanwendung.
- Zum Auftanken und Regenerieren im Alltag.
- Stirn- Nacken- oder Pulskompresse.
- Basis feucht-kalte Komresse mit Pfefferminz- oder Rosenhydrolat

Herstellung Hydrolat



Quellenangabe: Aromacare, Die Körper und Geist vitalisiert,
Farfalla 2019

Wofür?

Pfefferminz (*Mentha x piperita*)

- Anstrengende Kopfarbeit, erfrischende Gedankenpause, beginnende Kopfschmerzen.



Rose (*Rosa damascena*)

- Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens



Wie wirkt?

- Erfrischend - kühlend
- Klärend
- Belebend
- Inspirierend

Hinweise

Pfefferminz darf nicht mit den Augen in Berührung kommen.

Wann nicht anwenden!

- Kältegefühl
- Unverträglichkeit Substanzen

Material - Zubereitung und Durchführung

Anleitung siehe Video



Literatur für weitere genussvolle Anwendungen

