

Sommerbehandlung

Frische-Kick mit Edelsteinen

Glatt und kühl fühlen sich Edelsteine auf der Haut an – eine wahre Wohltat, gerade im Sommer. Bieten Sie Ihren Kunden doch zur Abwechslung einmal eine erfrischende Edelsteinbehandlung an, z.B. die nachfolgend vorgestellte Chalcedon-Sodalith-Anwendung.



Herrlich erfrischend und kühlend wirkt die Chalcedon-Sodalith-Behandlung, bei der mit „zimmerwarmen“ Steinen und einer kühlenden Maske mit Aloe vera gearbeitet wird. Da es trotzdem sehr wichtig ist, dass die Füße der Kundin nicht kalt sind, eröffnen wir die Behandlung mit einem angenehm temperierten Fußbad. Gerade die Beine und Hände sind im Sommer schwer und oft gestaut. Deshalb werden sie unterstützend in diese ganzheitliche Behandlung miteinbezogen.

Diese wirkt insgesamt kühlend und eignet sich besonders, um die Feuchtigkeitsspeicherung der Haut zu verbessern – gerade im Sommer ein wichtiges Behandlungsziel. Der Körper wird außerdem dazu angeregt, ein natürliches Durstempfinden zu entwickeln.

Kälteschock vermeiden

Die Chalcedon-Sodalith-Behandlung wird auch durch das passende Edelstein-Massageöl unterstützt. Dieses Öl enthält Sodalith, blauen Chalcedon und Bernstein. Bernstein wirkt zwar sonnig-

wärmend, unterstützt jedoch das Thema „in Fluss kommen“ ideal. Zudem ist eine wärmende Komponente durchaus erwünscht. Denn was wir im Sommer häufig falsch machen ist, den Körper zum Beispiel mit kalten Getränken und zu kalter Luft dazu zu zwingen, die benötigte „Betriebstemperatur“ wieder durch Eigenenergie zu regulieren. Wir sollten uns hier eher an den Gebräuchen der „heißen“ Länder orientieren und keine eisgekühlten, sondern normal temperierte Getränke oder warmen Tee zu uns nehmen.

Die Vorbereitung

- Für das Edelsteinwasser die Rohsteinmischung blauer Chalcedon, Sodalith und Bernstein ansetzen (siehe Foto; mehr dazu unter www.beautyforum.com/downloads, *Anm. d. Red.*).
- Falls gewünscht, in die Duftlampe ätherisches Öl „Weißtanne“ geben.
- In das Fußbad einen Schuss des angesetzten Edelsteinwassers geben.
- Sollten Sie die Behandlung in bestehende Treatments einbauen, die einen Vapozon benötigen,

Edelsteine für das Urlaubsgepäck

Die folgende Steinmischung für Edelsteinwasser hat sich sehr bewährt bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen – die Haut wird gekühlt, der Juckreiz lässt nach. Die Kundin kann diese Wassermischung auch im Urlaub einsetzen.

- **Herstellung:** Legen Sie je einen unbehandelten Rohstein Prase und Aventurin in eine Karaffe mit gutem Wasser und lassen dies sechs bis acht Stunden (ggf. über Nacht) stehen. Steht die Mischung in der Sonne, reichen oft schon wenige Stunden. Das Wasser wird dann über den Tag verteilt getrunken.
- **Tipp:** Füllen Sie das Edelsteinwasser in ein Sprühfläschchen und sprühen Sie es der Kundin während der Behandlung sanft auf die Haut bzw. empfehlen es ihr als Ansatz für zu Hause. So kann sie im Urlaub täglich die Mischung selber herstellen.
- Hier sei nochmals ausdrücklich betont, dass der sorgsame Umgang mit Sonne und die Vermeidung von Rötungen für die Haut das Beste sind, um unliebsamen Hautschädigungen vorzubeugen. Die oben beschriebene Rezeptur ist weder ein Freibrief für stundenlanges „Braten“ noch eine Heilanwendung im medizinischen Sinne.





DOWNLOAD

Zusatzinfo „Rezepturen für Edelsteinwasser“

Unter www.beauty-forum.com/downloads finden Sie im Bereich Beauty „Edelsteinwasserrezepturen“ zum Herunterladen. Die Zugangsdaten für diese Ausgabe:

Benutzername: Beauty06
Passwort: Aging

BUCH-TIPP

Schönheit durch Berühren – Das Buch von Monika Grundmann und Michael Gienger stellt die „Edelstein-Balance“ nach Monika Grundmann vor, ein ganzheitliches Massageprogramm mit warmen und kalten Heilsteinen. Alle Abläufe werden ausführlich in Wort und Bild erläutert.

110 Seiten, Softcover, bebildert, 14,80 €

Dieses Buch können Sie im BEAUTY FORUM Profi-Shop bestellen unter Tel. 0721 165-122 sowie im Internet unter www.beauty-profi-shop.com



könnten währenddessen die Füße und Hände behandelt werden.

■ Das Edelsteinöl mit sanft kreisenden/streichenden Bewegungen an den Füßen und Beinen einmassieren.

■ Stecken Sie acht flache Chalcedon-Scheibchen zwischen die Zehen; diese fördern die entstauende Massage und vermitteln ein Gefühl von Frische.

■ Nachdem Sie die Füße angenehm zugedeckt haben, werden auf gleiche Weise auch die Arme mit dem Öl zart massiert.

■ Geben Sie der Kundin nun jeweils einen Edelstein in beide Hände und decken diese dann auch wieder leicht ab. **Tipp:** Hier entscheiden Sie je nach Verfassung der Kundin, welche der drei Steinsorten sie erhält. Ist sie eher müde: Bernstein; ist sie gestaut: blauer Chalcedon; ist sie aufgeregt und hektisch: Sodalith.

■ Auftragen eines kühlenden Gels, zum Beispiel eine Erfrischungsmaske mit Aloe vera, die nicht zu schnell trocknet.

Mit Steinen massieren

Nun beginnt die Edelstein-Massage, eingeleitet durch Lymphausstreichungen am Hals mit zwei blauen **Chalcedon-Griffeln** vom Kiefergelenk bis

zur Schlüsselbeingrube. Im Anschluss folgt eine sanfte Druckpunktstimulation mit **blauen Sodalith-Daumensteinen**.



Sodalith-Daumenstein

■ **Griff 1** – Nehmen Sie die zwei leicht gewölbten flachen Steine und führen Sie sie mit ganz

sanften abrollenden Bewegungen von der Stirn über die Schläfe Richtung Ohr.

■ **Griff 2** – Anschließend dieselbe Bewegung von der Nasenwurzel über die Wangen bis vor das Ohr ...

■ **Griff 3** – ... dann vom Kinn in Richtung Ohr. Die Griffe werden alle in Richtung des Lymphflusses ausgeführt (hier lohnt vielleicht ein kleiner Blick in das Anatomiebuch).

■ **Abschluss** – Legen Sie nun einen der Daumensteine auf das „dritte Auge“ (Stirnchakra, Punkt zwischen den Augen) und lassen Ihre Hände für einige Minuten sanft auf den Schultern der Kundin liegen. Der Sodalith ist nach unseren For-

schungen ein Stein, der mit diesem Chakra eine Resonanz hat und so ausgleichend wirken kann.

So wirken Steine und Öle

Sodalith – Gut bei trockener Haut und trockenen Augen, wirkt kühlend, fördert die Flüssigkeitsaufnahme und bringt das natürliche Durstgefühl wieder.



Sodalith



Blauer Chalcedon



Bernstein

■ **Blauer Chalcedon** – Fördert die Leichtigkeit und die Beweglichkeit. Der Stein für das Element Wasser bringt Kühlung, ist hilfreich bei entstauenden Massagen, fördert den Lymphfluss.

■ **Bernstein** – Sorglosigkeit und Lebensfreude, heitere Leichtigkeit, lindernd bei allergischen Hautreaktionen. Die folgenden ätherischen Öle sind im Massageöl „In Fluss kommen“ enthalten. Sie

können auch im dafür geeigneten Vapozon oder in der Duftlampe sparsam verwendet werden:

■ **Weißtanne** – Einer der schönsten Walddüfte, bringt Frische und Leichtigkeit. Gerade die Sommerhitze nimmt einem oftmals richtiggehend „die Luft“ zum Atmen. Hier ist Weißtanne wie ein erfrischender Waldspaziergang.

■ **Rosmarin** – Wirkt belebend, stärkend und entwässernd (findet hier keine Anwendung im Dampf oder in der Duftlampe, der geringe Anteil im Massageöl reicht aus).

■ **Palmarosa** – Gehört zu der Familie der Süßgräser und ist feuchtigkeitspendend. Der Duft hat etwas Verführerisches, stimmt sanftmütig, entspannt und vitalisiert. ■



Monika Grundmann | Die Kosmetikerin, Edelstein-Therapeutin, Heilpraktikerin, Aromatherapeutin und Masseurin hat eine Praxis für ganzheitliche Naturkosmetik und gibt ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter (www.edelstein-balance.com).