

Kräuterstempel

Bei einem Kräuterstempel und der Behandlung damit, handelt es sich um eine Form der Körperpflege welche schon seit Jahrtausenden im asiatischen Raum, aber auch bei den Indianern in Süd – und Nordamerika bekannt ist.

Die Anwendung ist etwas das man alleine, mit einem Partner oder aber mit einer lieben Freundin machen kann.

Die Entspannung dabei – den sie gehört einfach dazu, ist reine Heilbehandlung und die Kräuter unterstützen dabei einfach wunderbar.

Die Herstellung eines Kräuterstempels ist denkbar einfach.

Du nimmst ein Tuch aus reiner Baumwolle oder noch besser Seide. Größe spielt dabei keine allzu große Rolle. Im Format 20 mal 20 cm oder kleiner oder größer, je nach Bedarf.

Das Tuch wird aufgelegt und mit 3 – 4 EL getrockneten Kräutern - hier für uns mit Holunderblüten befüllt.

Das Tuch am oberen Rand straff wickeln und zusammen drehen. Dann mit einem Faden oder einer Schnur oder einem schönen Band zusammen binden. So das ein kleines Päckchen entsteht.

Dieses sollte man oben gut angreifen können.

Anwendung:

Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen.

Den Kräuterstempel in ein Sieb geben und über das dampfende Wasser hängen. Die Kräuterpäckchen dürfen aber nicht nass werden !!

Der Dampf soll sie lediglich erhitzen. Das dauert zwischen zehn und fünfzehn Minuten.

Durch den Dampf entfalten die Kräuter Düfte und Wirkstoffe und geben diese ab.

Die erwärmten Stempel sollten Anfangs eine Temperatur von 50 – 60 Grad haben.

Anfangs nicht auf der Haut sondern mit ein wenig Abstand sanft über den Körper fahren!

Die Haut spürt die Hitze und die ätherischen Öle der Kräuter trotzdem und reagiert sofort.

Wenn der Stempel etwas abgekühlt ist, streicht man damit direkt über die Haut.

Hat man jemanden, der einem diese Wohltat zukommen lässt, kann man sich gleichzeitig wunderbar entspannen und die Kräuterdüfte tief einatmen. Die Wirkstoffe der Kräuter dringen in die Haut ein und stimulieren sie. Wärme und Wirkstoffe fördern die Entschlackung und Durchblutung der Haut. Egal ob Gesicht, Schultern, Nacken oder Rücken Entspannung pur. Am Nacken können sich durch kreisende Bewegungen auch Verspannungen lösen.

Macht man eine Massage so orientiert man sich an den Muskeln .

Hier entlang streichen und / oder etwas kräftiger drücken, oder eben sanft massieren. Man kann dies auch mit zwei Stempeln machen.

Vorschläge zum Befüllen:

Mischung zur Pflege und Regeneration: Holunder, Kamille, Ringelblume, Melisse, Rose

Mischung zur Entschlackung: Zinnkraut, Brennnessel, Birke, Ringelblume

Mischung bei Verspannungen: Arnikablüten, Salbei, Thymian, Melisse, Ringelblume

Jeweils ein 1 EL pro Mischung von jedem getrockneten Kraut, ergibt zwei kleine Kräuterstempel oder einen großen. Man kann alle Kräuter in einen Stempel einbauen, sich aber sehr wohl auch auf ein zwei Heilkräuter beschränken, je nach Bedarf.