

ANWENDUNG VON RÄUCHERUNGEN

In erster Linie dienen Räucherstoffe natürlich der Steigerung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

Auch zu gezielter Unterstützung von Energiearbeit oder als begleitende Therapien lassen sich Räucherungen sehr gut einsetzen. Diese sollten jedoch vorher mit dem jeweiligen Behandelnden besprochen werden.

Das Räuchern selbst ist eine unkomplizierte Angelegenheit.

Es ist auf jeden Fall wichtig sich Zeit zu nehmen und die Schnelllebigkeit des heutigen Alltags für einen Augenblick abzulegen. Dann steht der reinen Erfahrung durch die Sinne nichts mehr im Wege.

Man kann das gewünschte Material auf ein

- ✓ Räuchergefäß (mit entsprechendem Sieb und Teelicht),
- ✓ eine glühende (selbstzündende) Kohle,
- ✓ auf ein paar Glutstücke aus einem Feuer oder Kamin streuen.

Sobald die Kohle durchgeglüht ist, einfach das gewünschte Räucherwerk (ca. ½-1 TL) darauf legen, inhalieren oder auch nur nebenbei den Raum füllen lassen. Bei Bedarf nachlegen & daran denken immer wieder gut zu lüften!

Noch ein paar kleine praktische Tipps für den weiteren Umgang:

- Reine Harze sind im Gegensatz zu getrockneten Blüten und Blättern sehr ergiebig und verbrennen auch direkt auf der Kohle nicht so schnell.
- Da Kohle eine enorme Hitze freisetzt, empfiehlt es sich eine gut Hitze-dämmende Unterlage zu verwenden (zB. Schale mit Sand gefüllt).
- Mit einem Räuchergefäß lässt sich das feinste Dufterlebnis erzielen, da sich die Temperatur gut regulieren lässt wodurch mehr Aroma- und Wirkstoffe, dafür weniger Verbrennungsstoffe wie zB. Ruß freigesetzt werden.
- Zur Reinigung des Siebes einfach eine kleine Drahtbürste verwenden.
- Räucherwerk nie unbeaufsichtigt abbrennen lassen!
- Falls die Finger mit weicheren Harzen verklebt sind vollbringt ein kleines Stückchen Butter wahre Wunder.

Viel Vergnügen!