

DUFTEN AF VELVÆRE





Har du prøvet at komme forbi en gammeldags rose, sætte næsen helt hen til kronbladene og snuse dybt ind? Du kan mærke det i hele kroppen og sjælen. Duften af skønhed og velvære.



Når du træder ind i en spa, fortæller dine sanser dig med det samme, at nu venter en beroligende og berigende oplevelse. Du hører lyden af stille musik. Dine øjne fanger bevidst eller ubevidst, hvordan detaljerne i indretningen skaber et samspil af skønhed og harmoni, der som regel har udgangspunkt i de fire elementer jord, luft, ild og vand og ofte tilsat et strejf af det spirituelle Østen for at understrege det meditative.

Typisk er der afdæmpede jordfarver. Blomster som frangipani, frodige planter eller fine dekorationer henter naturen ind. Tændte stearinlys signalerer fred og hygge, og måske suppleres det hele af rislende vand. Sidst, men ikke mindst fanger din næse duftene i luften, som stimulerer dig, giver dig ro i sjælen og åbner sindet for det, der nu skal ske.

Den effekt har været kendt allerede på Cleopatras tid i det gamle Egypten. Har du været i en spa før, er det som at komme hjem. Og møder du duften et andet sted, mærker du et strejf af velvære – og nok også en lyst til at komme tilbage.

ÆTERISKE OLIER TIL NYDELSE OG SUNDHED

Billedet med rosen er ikke tilfældigt. Gennem årtusinder er der udvundet æteriske olier af naturen fra blomster til bark, fordi de rammer vores følelser. Bare tænk på, hvordan det er at gå ind i en blomsterbutik i forhold til et byggemarked.

Duften af blomsterne fra ylang ylang-træet påvirker f.eks. vores stressniveau og humør, og de bruges ofte på hoteller og i wellness-centre. Duften af ylang ylang siges også at være et afrodisiakum, et elskovsmiddel. Det er ikke uden grund, den er i Chanel no. 5.

Olierne er ikke kun til nydelse. De bruges også i aromaterapier, hvor hver enkelt duft har en funktion. Begrebet blev skabt af den franske kemiker Gattefossé, der tilfældigt opdagede, at lavendelolie dæmpede smerten efter en forbrænding. Lavendel siges også at kunne dæmpe blodtrykket, berolige og give bedre søvn. Engelske forskere har påvist en sammenhæng mellem duften af rosmarin og bedre hukommelse. I gamle dage gik mange grækere derfor til eksamen med rosmarinkranse.

WELLNESS OG SPA PÅ REJSEN

Mange nyder at skabe ekstra afslapning og velvære på rejsen. De fleste nøjes måske med en velgørende massage eller skønhedsbehandling, men flere og flere tager også på egentlige wellnessforløb skabt ud fra den enkeltes ønsker og behov i tæt dialog med lokale terapeuter.

Forløbene kan kombineres med detox og kostvejledning, så der skabes en samlet holistisk behandling, der ikke bare glæder på rejsen, men også har varig effekt, når du kommer hjem.



SÅDAN VIRKER DUFTENE I SPAEN

Når receptorerne i næsen fanger en duft, sender nervesystemet en besked til det limbiske system. Det er et område af hjernen, som har betydning for vores følelser og hukommelse. En del af dette område er f.eks. amygdala, hvor vi bearbejder sanseindtryk og følelser som frygt. Amygdala kan sende besked videre til andre dele af hjernen om at udskille adrenalin i stressede situationer. Duftene i spaen sender et signal om ro og tryghed.



Fontsanta Hotel Thermal Spa & Wellness 5* Mallorca

45 minutters kørsel fra Palma springer Mallorcas eneste varme kilder. De har været søgt lige fra romertiden for det mineralholdige vands velgørende virkning. Omkring kilderne er bygget en spa i verdensklasse med termisk pool, bade for en og to personer, jacuzzi, tyrkisk bad, isfontæne, sauna og meget mere. Fontsanta Hotel er kun for voksne.

