



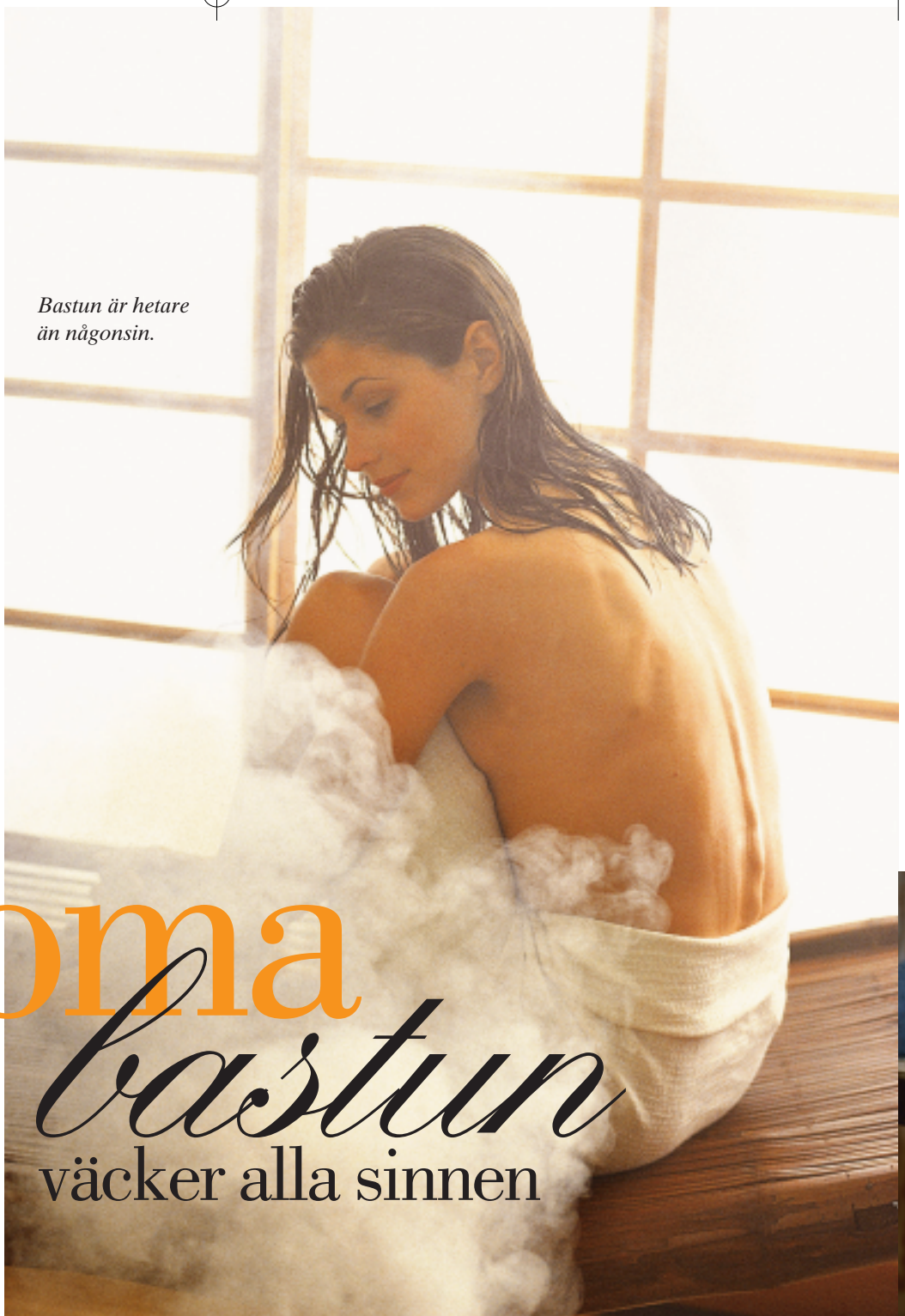
Testa den nya trenden med aromabastu där eteriska oljor, kryddor och frukter förhöjer upplevelsen. Rensa upp i hemmets gamla 70-talsbastu som den senaste tiden har levt ett undanskynt liv som förråd och bjud in till bastuseans.

Av CHRISTINE HANSSON
Foto HELÉNE LINSJÖ, INA AGENCY

Aroma bastu väcker alla sinnen

Pernilla Ahlström bjuder på aromabastu med många smaker.

Bastun är hetare än någonsin.



Den nya bastukulturen handlar om sinnesupplevelser, välbefinnande och relax. Den är också ett sätt att våga släppa kontrollen, att kunna sitta ner och umgås. Formen kallas aromabastu, bastuseans eller bastu extrem. Den tar dig ut på en resa av sinnesintryck. Du guidas av en bastuvärd som fyller den ångande varma luften med aromatiska dofter från eteriska oljor samtidigt som du genom din hud, ditt smak- och doftsinne, får upplevelsen förstärkt av till-

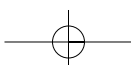
tugg och drycker som din värd bjuder dig på.

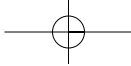
– Idén med bastuseanser kommer från Tyskland där bastukulturen är imponerande livaktig, och aromabastu jättevänligt, säger Pernilla Ahlström, simlärare och badvaktmästare vid simhallen i Höganäs.

Hon håller bastuseanser för små och stora slutna sällskap i simhallen genom sitt företag Bra Flyt.

En bastuseans är en process och består av olika sittningar.

– Den komponeras som en lång mid-





GÖR DIN EGEN BASTUMENY

Pernilla Ahlström har komponerat en aromatisk seans för Feminas läsare. Ta med dina kompisar i bastun och bjud på en aroma-meny. Eteriska oljor kan köpas i hälsokostbutikerna och på Internet, till exempel på www.bergamott.se och www.aromacreative.se. De eteriska oljorna används sparsamt i bastuvattnet, några droppar räcker. Håll inte koncentratet direkt på aggregatet!

Första sittningen – Citrus

Den första sittningen bjuder på en citrusdoftande upplevelse. Använd bergamottolja av torkade citrusskal som essens till bastuvattnet och ös på det heta bastuelementet. Till det serveras apelsin- eller citronklyftor. Avsvalkande dusch.

Andra sittningen – Kyla

Till den andra sittningen har gästerna fått upp värmen och kan få den rätta sensationen av pepparmynta och is. Blanda pepparmintsolja i vatten och fyll på med massor av krossad is. Isen läggs direkt på aggregatet. "Det blir en annan sorts ånga", förklarar Pernilla. Resten av isen kan gästerna ta i händerna och kyla huden med. Upplevelsen är intensiv, en underbar kontrast mellan hetta och kyla. Avsvalkande dusch.

Tredje sittningen – Sälta

Sälta är temat för den tredje sittningen. Bastuvattnet kryddas med några droppar essens av stjärnanis som doftar lite lakrits. Man kan också prova kanelblad eller eukalyptusolja. Smaksinnet väcks med salta tilltugg, nötter eller salta pinnar. Cider i små glas passar fint till. Sittningen avslutas med att gästerna gnuggar sig med salt, den billigaste och mest naturliga peeling som finns. Så här långt fram i seansen brukar en avslappnad stämning ha infunnit sig och stämningen är otvungen. Att bastugästerna systematiskt hjälps åt att gnugga varandra på ryggen känns vid det här laget helt naturligt. Duschas av saltet.



Sista sittningen – Sötma

Finalen efter saltpeelingen går i varma tonarter. Essensen är en blandning av kryddiga dofter av kanel, ingefära, kardemumma och apelsin. Badgästerna kan ta flytande akaciahonung i händerna och låta den smälta in i huden. Nej, det klibbar inte det minsta. Efter den avslutande duschen är huden oändligt mjuk och sensuell.



Vett & etikett i bastun

- Inga badkläder, klor avger skadliga ångor.
- Sitt på en handduk, så sprids inte eventuella bakterier.
- Svep in dig i handduken om du är blyg, med tiden slappnar de flesta av.

dagsbjudning med förrätt och olika varmrätter och en avslutande dessert, förklarar Pernilla Ahlström. Varje sittning aktiverar ett nytt sinne.

Behållningen är djup avslappning, yttre och inre rening.

– Liksom i yoga och pilates är andningen a och o. Du djupandas, dina axlar sjunker. Inandningen sker genom näsan, utandningen genom munnen. Det går inte att hyperventilera.

Varje sittning varar 5–10 minuter eller så länge man klarar den 85–90-gradiga värmen. Mellan sittningarna

går man ut och duschar kallt. Nästa gång du går in i bastun får du en ny doft- och smakupplevelse från den meny som bastuvärden har komponerat.

– Jag lägger upp menyerna olika beroende på sammanhanget. Är det en seans efter ett vattenpass eller spinning, en förfest eller en efterfest, en möhippa eller en grabbkväll? Med damer i bastun kan jag välja lite sötare och varmare dofter av ylang ylang eller rosenträ. Av dem blir man varm, och de sägs väcka sensuella känslor.

Pernilla droppar essenserna, som

består av naturliga oljor, i vattnet som hon sedan stänker på bastuaggregatet. Med en handduk snärtar hon till i den heta luften och aromerna virvlar mellan bastubadarna. Luftens rörelser ger också huden upplevelser.

En annan gång kan seansen innehålla handfasta ingredienser som kall öl, ölkorv eller salta nötter.

– En spann vatten med is och kall öl ►

