

Strahlende Schönheit mit Ayurveda

Die alte indische Medizin Ayurveda ist im Westen vor allem als ganzheitliches Heilsystem mit wohltuenden Massagen und individueller Ernährungslehre bekannt. Nur Wenige wissen, dass Ayurveda auch über eine wirkungsvolle Anti-Aging-Therapie und Kosmetik verfügt. Diese wird Saundarya genannt und betrachtet die Haut als Spiegel der Seele und des Stoffwechsels. Damit dient eine ayurvedische Hautdiagnose und -behandlung nicht nur der Pflege und Verjüngung, sondern nimmt auch Einfluss auf die körperliche Gesundheit und die emotionale Zufriedenheit.

Das Besondere der ayurvedischen Kosmetik ist ihr individueller Ansatz: Um im ayurvedischen Sinne schön zu sein, müssen keine gesellschaftlichen Idealwerte oder Modetrends erfüllt werden. Vielmehr wird jede Frau in ihrer individuellen Konstitution gesehen und in der eigenen Ausdrucksfähigkeit bestärkt.

Sanfte Gesichtsmassagen mit hochwertigen Pflanzenölen pflegen die Haut und berühren die Seele. Ernährungs- und Kräutertherapien helfen bei Hautbeschwerden und wirken dem Alterungsprozess entgegen. Die tägliche Hautpflege wird durch natürliche Gesichtsmasken und Schönheitsbäder abgerundet.



Vata, Pitta und Kapha – drei Grundkräfte für das körperliche und seelische Wohlergehen

Im Ayurveda beschreiben wir drei Grundkräfte – Doshas – aus denen sich unsere körperliche und psychische Konstitution bildet. Sind die Doshas Vata, Pitta und Kapha in Harmonie, so entsprechen unser Aussehen, die Verdauungstätigkeit, charakteristische Verhaltensformen und die emotionale Zufriedenheit unseren konstitutionellen Anlagen. Werden die Doshas gestört, so sammeln sie sich im Körper an und bilden Krankheiten jeder Art.

Unsere Haut spiegelt in ihrer Beschaffenheit die Ausprägung der Doshas wieder und reagiert sehr sensibel auf alle Störungen des körperlichen und psychischen Gleichgewichts. Geraten die Doshas aus den Fugen, so zeigt sich dies unmittelbar in den ihnen entsprechenden Hauteigenschaften und deren typischen Störungen (siehe Aufzählung rechts o.). Um das Hautbild zu verbessern, helfen bereits einfache Maßnahmen, welche den Stoffwechsel anregen. Denn Hautkrankheiten resultieren oft aus einem zu schwachen Verdauungsfeuer und mangelhaft arbeitenden Ausscheidungsorganen, deren Abfallprodukte sich nun im krankhaften Hautbild wiederfinden. Zum Ausgleich empfiehlt Ayurveda beispielsweise das Trinken von viel heißem, abgekochtem Wasser. Dies kurbelt den Stoffwechsel (Agni) an, öffnet die Zirkulationskanäle (Srotas) und unterstützt den Körper beim Entschlacken. Das wertvollste Gewürz für ein schönes Hautbild ist Kurkuma, die Gelbwurz. Es hat eine stark entsäuernde und antiseptische Wirkung und hilft bei täglicher Einnahme im Essen gegen Hautunreinheiten sowie entzündliche und allergische Hautreaktionen.

Dosha-Eigenschaften in der Haut:

Vata - Eigenschaften der Haut

trocken, sensibel, schuppig, rau, neigt zu allergischen Reaktionen, reife Haut

Pitta - Eigenschaften der Haut

warm, gut durchblutet, empfindlich, unrein, neigt zu Rötungen, entzündliche Hautreizungen und frühzeitigen Haarausfall, oftmals Mischhaut

Kapha - Eigenschaften der Haut

unempfindlich, fettig, großporig, lymphatisch, neigt zu Wasser- und Fettansammlungen

Natürliche Haut- und Schönheitspflege nach ayurvedischer Tradition

Das Herz der ayurvedischen Kosmetik liegt in der einfühlsamen Ölmassage und natürlichen Kosmetika. Täglich massieren wir die Gesichtshaut mit einem hochwertigen Mandel- oder Jojobaöl, pflegen uns anschließend mit ayurvedischen Feuchtigkeitscremes, welche mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Amla, Neem, Safran oder Aloe vera verjüngen, befeuchten und tonisieren. Das Tüpfelchen auf dem „I“ der ayurvedischen Naturkosmetik sind Nähr- und Schälmasken, sogenannte Ubathanas. Die vielfältigen Rezepte werden stets frisch aus Tonerde, Sandelholz, Kräutern und Früchten zubereitet und sind auf den Konstitutionstyp, die Jahreszeiten und die Beschwerdebilder der Haut abgestimmt.

Anleitung für Ihre perfekte Naturkosmetik selbstgemacht:

Nährendes Mandel-Ubathana für die **Vata-Haut**

4 Teile weiße Tonerde
1 Teil Mandelmehl
1 TL Aloe vera-Saft
süße Sahne

Alles zu einer Paste verrühren, auf die vorgereinigte Haut geben und antrocknen lassen. Das angetrocknete Ubathana mit etwas Rosenwasser befeuchten und abpeelen. Anschließend mit einer heißen Kompresse das Gesicht nachreinigen.

Beruhigendes Ubathana für die **Pitta-Haut**

3 Teile grüne Tonerde
1 Teil Sandelholzpulver
1 EL Quark
1 MS Koriandersamen, gemahlen
Rosenwasser

Alles zu einer Paste verrühren, auf das Gesicht auftragen und antrocknen lassen. Mit einer warmen Kompresse das angetrocknete Ubathana wieder befeuchten und abpeelen. Anschließend nachreinigen.

Reinigendes Ubathana für die **Kapha-Haut**

1 Teil Kichererbsenmehl
1 Teil weiße Tonerde
1 TL Zitronensaft
Lavendelwasser

Alles zu einer Paste verrühren, auf das Gesicht auftragen und antrocknen lassen. Mit einer heißen Kompresse das angetrocknete Ubathana wieder befeuchten und abpeelen. Anschließend nachreinigen.

Kerstin Rosenberg, mehr Infos über www.ayurveda-akademie.org