

Konstitutionsgerechte Aromapflege im Winter



Der Weise kümmert sich nach Kräften und Wissen frühzeitig um seine Gesundheit und sein Leben. Die Ignoranz hingegen gleicht einem unfähigen König, der seine Feinde nicht erkennen möchte.

Charaka Samhita

Die drei Säulen des Lebens

Die Charaka Samhita wurde in der Zeit von 900 bis 700 vor Christus geschrieben und listet systematisch die gesamten Heilmethoden des Ayurveda. Ein grosser Teil des Buches ist der Beschreibung einer gesunden Lebensweise gewidmet und analysiert die Entstehung von Krankheiten. Gerade Zeiten der globalen Pandemie rücken den eigenverantwortlichen Umgang mit unserem Leben und unserer Gesundheit in den Fokus. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf sowie Mässigung bzw. Enthaltbarkeit sind nach ayurvedischem Verständnis die tragenden Säulen für ein langes Leben.

Die innere Balance auch in widrigen Zeiten zu halten gelingt nur wenn äussere Einflüsse entsprechend verarbeitet und verstanden werden können. Wir stehen in der modernen Welt einer ständigen Reizüberflutung gegenüber. Der Covid-19 bedingte Lock-Down hat uns dieses Jahr wiederholt in die Selbstisolation gezwungen und unsere Sinneseindrücke sehr eingeschränkt. Viele Informationen des vergangenen Jahres haben sich letztendlich als Irrtum oder als nicht nachhaltig erwiesen. All diese äusseren Faktoren erzeugen Unsicherheit und Stress. Die vedische Lehre sieht im Überfluss, im Mangel sowie im falschen Umgang mit äusserlichen Einflüssen ein krankheitsverursachendes Potential. Unser Wohlbefinden liegt im Ausgleich aller Sinneseindrücke. Die innere Balance hilft uns zu unserer inneren Mitte zu finden und in ihr zu ruhen.

Stressausgleich und Konstitution

Die Konstitution mit den drei Lebensenergien Kapha, Pitta und Vata hilft uns äussere Einflüsse im Einklang mit unserer inneren Mitte zu durchleben. Wichtig dabei ist die angeborene Konstitution zu kennen und ihre Stärken zu nützen.

Ein weiterer signifikanter Einfluss auf unser Wohlbefinden ist der Jahresverlauf und die vier Jahreszeiten. Auch Covid-19 wird unter anderem von Sonneneinstrahlung beeinflusst. Sie hat im Sommer zu einem signifikanten Rückgang an Infektionen geführt.

Nicht zu vernachlässigen ist der Einfluss unserer Lebenszeit. Kindheit und Jugendzeit stehen unter dem Einfluss der Kaphaenergie, unser Erwachsenenalter wird von Pitta beeinflusst, mit zunehmendem Alter nimmt die Vataenergie stetig zu. Sie gilt es mit regenerierenden und verjüngenden Massnahmen auszugleichen.

Quelle und Inspiration:

Dr JV Hebbar, Charaka Samhita Sutrasthana Made Easy, Michael Krause, Ayurveda Journal Nr. 65

Aromaset Winter

Aromaprodukte für den Winter regenerieren und pflegen trockene Haut gleichzeitig beugen sie Hautunreinheiten vor. Auf geistiger Ebene wirken sie stimmungsaufhellend, ausgleichend und nervenstärkend.

Konstitutionsgerechte Aromapflege im Winter

Toilette- und Peelingseife Citrus: Die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokos-, Hanf- und Rizinusöl, Kakao- und Sheabutter, Zitronenschale als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Orange, Mandarine, Bergamotte, Zitrone.

Haar- und Körperseife Bockhornklee - Kardamon: Die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokos-, Distel-, Palmkern- und Rizinusöl, Kakaobutter, Bockhornklee und Kardamon als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Patchouli, Cananga, Jasmin, Mimose, Rose, Tuberose, Veilchen, Orange.

Haar- und Körperseife Klettenwurzel - Heublumen: Die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokos-, Palmkern- und Rizinusöl, Klettenwurzel in Sonnenblumenöl, Heublumen als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Edeltanne, Fichte, Kiefer, Latsche, Wacholderholz.

Anwendung: Für die Körperhygiene pur, mit Badeschwamm oder Massagebürste. Bei trockener oder empfindlicher Haut im Wechsel mit Aromabalsam bzw. Aromamassageöl.

Aromabalsam Winter mit der ätherischen Ölmischung Patchouli, Cananga, Jasmin, Mimose, Rose, Tuberose, Veilchen, Orange in Rosenhydrolat, Olivenbutter, Jojoba, Moringaöl und Olivem 900.

Anwendung: Für die Ganzkörpermassage vor der Dusche, mit Wasser abspülen.

Aromachakraöl Winter mit Narde, Kamille, Neroli in Callophyllumöl wirkt harmonisierend auf das Herzchakra.

Anwendungen: Bevorzugt für Massagen in der Herzgegend, an Füßen bzw. Händen.

Hydrolat Cistrose wirkt erdend, zellregenerierend und entzündungshemmend.

Anwendung: Direkt auf die Haut sprühen oder mit einem Wattebausch auf Hals, Gesicht, Dekollete verteilen bzw. als Haarwasser verwenden.

Basenbad Winter mit Rosenblüten, Schüssler Salzen und Himalaya-Salz entsäuert und pflegt die Haut.

Anwendung: 3 Esslöffel für das wöchentliche Vollbad.

Aromaset Vata-Kapha

Aromaprodukte Vata-Kapha wirken Hautunreinheiten und dem vorzeitigen Alterungsprozess entgegen. In der von Lichtmangel geprägten Zeit des Jahres liegt der Fokus in der Aromapflege auf Anwendungen, die die Stimmung aufhellen und Konzentration stärken.

Aromabalsam Vata-Kapha mit der ätherischen Ölmischung Orange, Blutorange, Benzoe, Vanille, Sternanis, Kardamon in Orangenblütenhydrolat, Hanfbutter, Jojoba, Moringaöl und Bergamuls.

Anwendung: Für die Ganzkörpermassage vor der Dusche mit Wasser abspülen.

Aromagesichtsöl mit der ätherische Ölmischung Patchouli, Cananga, Jasmin, Mimose, Rose, Tuberose, Veilchen, Orange in Aprikosen- und Granatapfelkernöl.

Anwendung: Für die Gesichtsmassage, überschüssiges Öl mit Wasser abspülen.

Aromakopfül mit der ätherische Ölmischung Jasmin, Sandelholz, Bergamotte in Arganöl.

Anwendung: Für die Kopfmassage, als Beimischung zu Naturhaarfärbemitteln, mit Wasser nachspülen.

Aromamundöl mit Bergamottenminze in geröstetem Sesamöl

Anwendung: Einen Esslöffel Öl ein bis zwei Minuten durch die Zahnzwischenräume ziehen, eventuell für den Immuneffekt auch gurgeln, nicht verschlucken

Eine besinnliche Winterzeit wünscht
Brigitte Lacher