

Ayurveda

— en skön hälsotrend

Ayurveda är en 5 000 år gammal kunskap om hälsa som plötsligt hamnat helt rätt i tiden. Inom ayurveda kombineras traditionell österländsk visdom och läkekonst med moderna spa-behandlingar för avkoppling, välbefinnande och skönhet. Vid ayurvediska ansiktsbehandlingar används enbart naturliga ingredienser i form av örter och eteriska oljor.

Namnet ayurveda kommer från det fornlindiska språket sanskrit och betyder "kunskap om livet". Människosynen är holistisk – kropp och själ hänger ihop och bildar en helhet. Allt som påverkar kroppen påverkar även själen, och tvärtom. Och allting som sker i våra liv kan därmed också påverka vår hälsa, vårt välbefinnande och vår hy.

– Huden visar hur vi mår på insidan, säger Tirild Oftedal, ayurvedisk massage-terapeut och hälsorådgivare på centret Naturreseptatet i Stockholm.

Inom ayurveda menar man att vår kroppstyp är helt avgörande för vår personlighet, och därmed för hälsan. Det finns tre olika kroppstyper eller doshor, var och en med specifika särdrag och kännetecken: vata, pitta och kapha.

Att identifiera och förstå sin egen kroppstyp är nyckeln till kunskapen om hur dessa personliga särdrag sätter sin prägel på våra liv. Vilka krämpor och sjukdomar vi drabbas av beror i hög grad på vår kropps-konstitution. Det gäller även vårt sätt att reagera på stress. Hur vi äter, sover, tänker, löser problem, hanterar konflikter och uttrycker vår kreativitet är enligt ayurveda exempel på hur kroppstypen påverkar vårt dagliga liv.

– Men kroppstyperna påverkar också huden och vad den behöver för att må bra, därför utgår ayurvediska skönhetsbehandlingarna från kroppstyp. De anpassas individuellt, berättar Tirild Oftedal.

hitta din ayurvediska hudtyp

VATA: NORMAL-TORR HY

Huden är ofta torr, tunn, kall samt lite skrovlig och sträv. Den får ofta tidiga rynkor och behöver rejält med fukt, särskilt när det är kallt och blåsigt.

TIRILD OFTEDALS TIPS: Drick mycket vatten så återfuktas huden inifrån. Använd gärna lite tyngre, värmande oljor som sesam- eller avokadoolja på huden. Smörj ansiktet med gammaldags mjölk varje morgon – rena rama föryngringskuren för vata-hud!

PITTA: NORMAL-KÄNSLIG

Huden brukar kännas varm och är ofta lite rödblommig med rosiga kinder.

Pitta-huden har en benägenhet för rosacea, en hudsjukdom som ger rodnad och kvisslor. Huden är ofta mjuk och len och rynkorna brukar hålla sig borta rätt länge. Dessutom är pitta-huden extra känslig för kemikalier och behöver milda hudvårdsprodukter med lågt pH-värde.

TIRILD OFTEDALS TIPS: Tvätta gärna ansiktet med mjölk varje morgon. Använd rosenvatten som ansiktsvatten, smörj med mandel- eller solrosolja, eller med kallpressat kokosfett på sommaren när det är varmt och huden behöver svalka. Var extra noga med att skydda dig i solen.

KAPHA: NORMAL-FET HY

Oftast en fetare, storporig hud med tendens till pormaskar och kvisslor. Huden blir gärna glansig och blank, särskilt i pannan, runt näsan och hakan. Behovet av smörjning är inte lika påtagligt som för de andra hudtyperna. Kapha-hud håller sig ofta rynkfri länge.

TIRILD OFTEDALS TIPS: Här är det främst viktigt att rena huden noggrant från orenheter och talg som täpper till porerna. Använd gärna sammandragande örter som gurkmeja. På vintern kan huden behöva en lätt olja som skydd, då är majs-, solros- eller druvkärneolja bra.

Ayurvediska ansiktsbehandlingar

ANSIKTSMASSAGE MED MARMAPUNKTER

En form av massage som är släkt med akupunktur. Enligt ayurveda finns särskilda marmapunkter, den indiska motsvarigheten till de kinesiska akupunkturpunkterna, över hela kroppen och ansiktet. I dessa punkter kan energi lagras och frigöras. Cirkulationen och näringstillförseln till ytterhuden ökar när marmapunkterna stimuleras genom ett lätt tryck. Massagen sägs också fungera bra som antirynkbehandling, eftersom den har stressreducerande och muskel-avslappnande effekt på huden. På så sätt uppstår rynkor inte lika lätt.

SHIROABHYANGA

Kort och effektiv huvud- och nackmassage. Ursprungligen avsedd för tilltäppta bihålor och slem i luftvägarna, men den får oss också att varva ner och rensar ut slaggprodukter ur kroppen, vilket kan ha föryngrande effekt på huden.

SHIRODHARA

En varm olja anpassad efter kroppstyp dropphålls sakta i en stråle ner över pannan. Den urgamla behandlingen ger en effekt som påminner om meditation, bekymmersrynorna i pannan och runt ögonen slätas ut när tanken får vila.