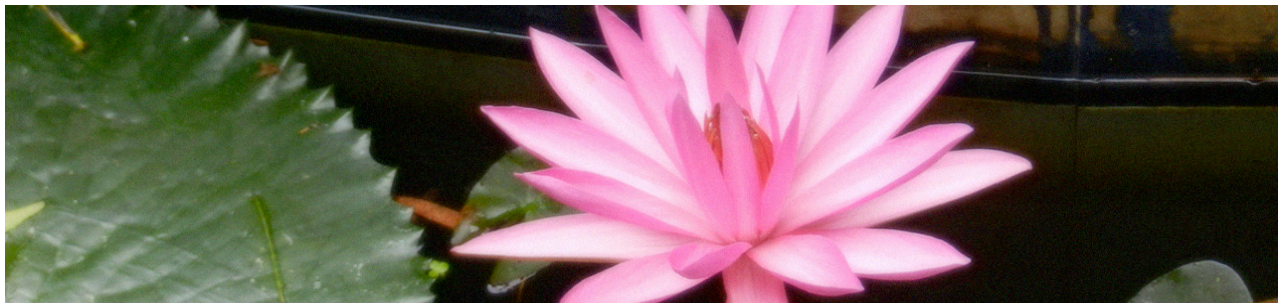




Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

26. Januar 2018

Warum Du Deine Haut mit Öl anstelle von Wasser reinigen solltest



Derzeit herrscht Begeisterung, wenn es um die Nutzung von Öl für verschiedene gesundheitliche Praktiken geht. Im Ayurveda ist diese Begeisterung 1000 Jahre alt! Es gibt darin eine lange Tradition der Nutzung medizinierter Öle, um die Gesundheit zu unterstützen und zu erhalten. Der derzeitige Trend und altes Wissen sind sich einig, dass das Gesicht mit Öl zu reinigen nutzbringender ist, aber dieser Rat ruft häufig fragende Blicke hervor. **Mit einer kleinen Erklärung, warum Öl der geeignetste Reiniger ist, können jedoch selbst Skeptiker überzeugt werden.**

Die Talgdrüsen in unserer Haut produzieren ein Öl, eine wachsartige Substanz auch Hauttalg genannt. Hauttalg stellt eine natürliche Hydrierung der Haut sicher und schützt diese vor äußeren Einflüssen. Eine gesunde Menge davon wirkt wie eine Barriere, sie schützt die Haut vor Umweltfaktoren und Infektionen. Vata-Hauttypen neigen zu unzureichender Produktion, wodurch sich die Haut trocken anfühlt und verletzlich wird. Am entgegengesetzten Ende des Spektrums kann eine überschüssige Produktion einen Rückstand auf der Haut hinterlassen, der letztlich zu verstopften Poren, Akne und anderen Hautveränderungen führt. Kapha-Hauttypen neigen mehr zu dieser Form, während Pittas oft zu einer Kombination aus beidem neigen. Falls wir nun Dreck und Rückstand mit Wasser entgegen zu wirken versuchen, dann riskieren wir auch die gesunde Talgschicht zu entfernen. [Anmerkung der Übersetzerin: Das Risiko steigt nochmals falls wir auch noch Seifen verwenden.] Dies resultiert in einer Trockenheit, die trockener wird, und erstaunlicherweise in einer Öligkeit, die ölicher wird.

Das Waschen mit Wasser führt also zu einer noch trockeneren Haut und überraschenderweise zu noch ölicherer Haut. Während Du wiederholt mit Wasser reinigst, um Deine Akne auszumerzen oder Deine Neigung zu ölicher Haut, wird Deine Haut klug.

Die natürlichen Öle beginnen von der Haut abgezogen zu werden, und als Antwort produziert Deine Haut mehr und mehr davon in dem Bemühen die Hydrierung und den Schutz, die sie benötigt, aufrecht zu erhalten.



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.

Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Auftritt Öl. Öl ist besser geeignet zur Reinigung und um die Hydrierung der Haut im Gleichgewicht zu halten als Wasser, und es hat eine größere Übereinstimmung mit der natürlichen äußeren Schicht Ihrer Haut. Es hat eine weiche Qualität, die helfen kann Unreinheiten herauszuziehen, und es so einfacher macht, verstopfte Poren zu öffnen. So wie es hilft Dreck, Makeup und Schadstoffe zu entziehen, so bindet es auch jegliches überschüssige Fett. Das Ergebnis? Saubere, weiche, hydrierte Haut. All der schlechte Kram wird gewaschen, während die natürliche Hydrierung der Haut erhalten wird. Für manch einen könnte dies sogar bedeuten, dass die Mengen an Cremes, Ölen und Feuchtigkeitsspendern im Anschluss an die Reinigung reduziert werden können.

Überzeugt, dass Sie umstellen sollten? Starten Sie damit, ein Öl auszuwählen, das für Ihre Haut geeignet ist, unter Berücksichtigung der Jahreszeit, Ihres vorherrschenden Doshas, und natürlich, dem Zustand Ihrer Haut. Falls Sie nicht sicher sind mit welchem Sie anfangen sollten, versuchen Sie es mit Jojobaöl. Jojobaöl ist dem Talg Deiner Haut am ähnlichsten und neutral genug (nicht zu leicht, schwer, warm oder kalt) um für alle Doshas, Jahreszeiten und Hauttypen geeignet zu sein. Das Reinigungsritual beginnt damit einen warmen, feuchten Waschlappen über Ihr Gesicht zu legen, um dabei zu helfen die Poren zu öffnen und so Unreinheiten freizugeben/freizusetzen. Danach massieren Sie sanft eine kleine Menge Öl in Ihre Haut. Entfernen Sie das Öl durch das leichte Aufpressen eines warmen, nassen Waschlappens auf Ihrem Gesicht. Tupfen Sie schließlich Ihr Gesicht mit einem sauberen Handtuch trocken, und betrachten dann Ihr frisches Gesicht und vorallem Ihre strahlende Haut!

Quelle: Von Sarah Kucera veröffentlicht am 15 September 2017 im *Banyan Botanicals Blog*, Link zum Originalbeitrag: <https://www.banyanbotanicals.com/info/blog-the-banyan-insight/details/why-you-should-wash-your-face-with-oil-instead-of-water>

Übersetzt von Dr. rer.nat. Ines Chyla, Dipl.-Chem., M.CM Ayurvedic Medicine

Weitere Informationen:

VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.,
An der Falkenwiese 9, D-85128 Nassenfels, Tel. 0049-8424-885758
www.ayurveda-verband.eu, veat@ayurveda-verband.eu