



Die Haut – der Spiegel unseres Befinden

Dass die Haut der Spiegel unserer Seele ist, ist im Volksmund bekannt. Auch im Ayurveda sieht man hier einen klaren Zusammenhang mit blockierten oder auch überschäumenden Emotionen, die offenbar nicht richtig verarbeitet werden können.

Wenn`s überall juckt, dann macht einen das richtig fertig. Man fühlt sich überhaupt nicht wohl in seiner Haut.

Mir geht es gerade so und ich versuche herauszufinden, woran es liegt. Da wäre mal die Möglichkeit der trockenen Heiz-Luft in den Räumen. Ich habe von Haus aus trockene Haut, da tut trockene Luft nicht wirklich gut. Angeblich ist ja auch bei Diabetes Juckreiz ein erstes Anzeichen – das konnte ich aber Gott sei Dank schon ausschließen.

Im Ayurveda hat die Haut einen sehr **engen Bezug zu Pitta**, dem Feuerelement. Stress, Übersäuerung, Allergien, etc. zeigen sich bei einem „Pitta-Typen“ sehr oft in der Haut durch Ausschläge, Ekzeme, Rötungen, etc.

Daher ist es auf jeden Fall sinnvoll, pitta-harmonisierende Maßnahmen zu ergreifen – Entschlacken, warme, leicht verdauliche Speisen, appetitanregende, blutreinigende Tees.....

Das ist jetzt sehr vereinfacht ausgedrückt, denn natürlich sind hier auch die beiden anderen Doshas, Vata und Kapha bei der „Störung“ beteiligt. Bei Juckreiz ist dies meistens ein erhöhtes Kapha.

Aber oft sind die Gründe für Hautstörungen auch sehr tiefgehend und emotional.

Jetzt sitze ich ja an der Quelle mit meinem riesen Sortiment an hochwertigen ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und vielen Fachbüchern.

Aber bis man zur Auswahl der „richtigen“ Öle oder Maßnahmen gelangt, ist es oft ein langer Weg, wo man sehr viel in sich gehen muss. Eine möglichst ganzheitliche Betrachtung des „Problems“ ist wichtig.



Die Haut – der Spiegel unseres Befinden

Hautpflegende Öle sind natürlich auf jeden Fall indiziert, aber ich möchte das Problem gerne an der Wurzel packen. Woher kommt diese innere Unruhe? Was vertrage ich zur Zeit gar nicht, passieren vielleicht gerade in meinem Inneren Veränderungen, die erst „verdaut“ werden müssen, oder ist es einfach nur die Ernährung, die ich umstellen sollte?

Ich bin ehrlich – ich weiß es nicht. Ich versuche so gut wie möglich in mich hinein zu hören und habe mir mal ein Körperöl gemixt, das ausgleichend, blutreinigend, juckreizhemmend wirkt, aber auch in meiner Psyche harmonisierend eingreift.....

Rose, Manuka, Geranie bourbon, Mimose, Cistrose, Palmarosa, Atlaszeder und **Benzoe** mit etwas **Neem** sind momentan meine Wahl.

Die **Rose** für die Selbstliebe, **Geranie** für den hormonellen Ausgleich, **Manuka** – weil es juckreizhemmend wirkt, **Mimose** und **Cistrose** für innere Verletzungen, die vielleicht erst aufgearbeitet werden müssen, **Palmarosa** wegen dem Duft und der hautpflegenden Komponente, **Atlaszeder** und **Benzoe** zur Stabilisierung und Erdung.

Insgesamt wollte ich – rein geruchstechnisch – einen möglichst „rosigen“ Duft schaffen. Es ist mir einfach gerade danach.....

Vielleicht helfen mir die Öle, den Juckreiz einzudämmen – und mir bei meinem Auflösungsprozess behilflich zu sein. Nebenbei werde ich wohl mein Essverhalten wieder genauer unter die Lupe nehmen müssen, um hier mögliche Ursachen zu vermeiden (Cola trinken z.B. ☺).

Und ich werde weiter versuchen Zeit zu finden, wo ich wirklich in die Ruhe komme, mich spüre und so herausfinden kann, auf welcher Ebene ich als nächstes ansetzen soll.....