

Din hud – ett program för evig skönhet



Inre och yttre skönhet är grunden för varaktig skönhet – skönhet som inte blir mindre med åren.

- Maharishi Ayurveda

Skönhet är en grundläggande del i våra liv. Vi kvinnor lägger ner enormt mycket tid, energi och pengar på att se bra ut och känna oss vackra. Ändå blir vi ofta frustrerade av resultatet eftersom vi mäter skönhet efter den standard som mode- och skönhetsindustrin sätter – de ”perfekta” ansikten och kroppar som alla veckotidningar är fulla av. Vi känner oss misslyckade och underlägsna i jämförelse och längtar efter ett skönhetsideal som har kraften att släppa loss vår egen unika inre skönhet.

Efter klimakteriet blir det ännu värre. Läkemedels- och skönhetsindustrin utnyttjar vår sårbarhet och erbjuder botox, ansiktslyft, peeling och hormonbehandling som om lösningen låg i piller och kirurgi, när vi alla, om vi är i balans, kan få det vi vill ha – ungdomlig skönhet som varar.

Feminin för alltid – myten om hormonbehandling

I boken *feminine forever* som kom på 1960-talet utlovade dr. Robert Wilson en kur som erbjöd ungdom och skönhet genom piller – särskilt medlet Premarin som tillverkades av urin från gravida ston. Enligt the New York Times erkände Wilsons son 2002 att läkemedelföretaget Wyeth-Ayerst (som tillverkade Premarin) hade betalat för boken och hade finansierat dr Wilsons föredrag för kvinnogrupper om värdet av hormonbehandling. I dessa ungdomsfixerade dagar när Marilyn Monroe var idealet tog kvinnorna villigt till sig tron att ett enda hormonpiller kunde hålla dem fria från rynkor med skinande hår och sensuella kroppar långt efter att deras livmödrar hade slutat att producera ägg.

Även om hormonmyten hänger kvar så finns det inga vetenskapliga belägg för att östrogenförlust orsaker hudens rynkor och försjällning som ofta ses som början på skönhets nedgång i medelåldern. Ålder är det som åstadkommer de effekterna och de kan i hög grad undvikas med hjälp av de holistiska metoder som har presenterats i den här boken. Även om hormonbehandling skulle kunna hjälpa mot hudens åldrande så skulle de risker som avslöjades i Women's Health Initiative göra priset för högt. Nu vet vi bättre och inser att ungdom inte skapas av piller.

Det finns mycket få vetenskapliga studier på östrogenets förmåga att förebygga rynkor. Östrogen kan öka produktionen av kollagen – det protein som gör vävnaderna fasta – men en spansk studie visade att östrogen inte förhindrar den minskning av kollagen som är relaterad till åldrande. En annan studie undersökte kollagenhalten i huden hos kvinnor som använde hormonbehandling. Den visade att de hade lite mer kollagen än de kvinnor som inte använde hormonbehandling. Men den studien är inte vetenskapligt signifikant eftersom de kvinnor som valde att använda hormonbehandling sannolikt var friskare från början.

Mångakvinnor har berättat för mig att de har slutat att använda hormonbehandling beroende på de effekter den hade på deras hy. Även instruktionerna på Premarin uttrycker tydligt att det inte förbättrar huden. Istället anges en fläckvis mörkare hy särskilt i ansiktet som en av bieffekterna. Enligt Ayurveda ansvarar pitta-dosha för ämnesomsättningen, färgsättningen och lusten på huden och hormonbehandling gör att den kommer ur balans varvid sådana effekter uppstår. Vissa kvinnor har fått ytterligare pitta-störningar av hormonbehandling såsom acne i femtioårsåldern eller röda, kliande fläckar (oftast efter sextio).

Ändå klamrar många kvinnor sig fast vid hoppet om att hormonbehandling ska ge dem evig, rynkfri ungdom och sensualitet. Och förhoppningen hänger kvar fastän det inte finns några vetenskapliga belägg som stöder den. När hormonbehandling

inte längre verkar vara ett vettigt alternativ hamnar vi i ett dilemma: Hur ska vi behålla vår ungdomlighet under och efter klimakteriet utan hormoner? Men ayurvediskt sett bör vi först finna svaret på en mycket djupare fråga: vad menar vi egentligen med skönhet?

Ett nytt skönhetsparadigm

Den klassiska ayurvediska kunskapen erbjuder ett nytt skönhetsparadigm för moderna kvinnor. Det kan inte massmarknadsföras för det innebär att du blir det mest strålande och fridfulla uttrycket för ditt inre själv. Inom MAV handlar idealisk skönhet inte bara om ansiktsformer, ögonfärg kroppsstorlek mm – nej, det handlar om hela den vision av skönhet som strålar ut från ditt inre. Ditt yttre utseende avslöjar djupet av din helhet som människa vilket inkluderar din intelligens, personlighet, känslor och dina relationer till människor omkring dig.

I västvärlden dyrkas ungdomlig skönhet medan vi sällan uppskattar den skönhet som äldre kvinnor utstrålar. Vi fasar inför åldrandet som inför en övergång i vilken vi förlorar vår yttre, ytliga skönhet och inte har någonting annat allt luta oss emot. Men i de mer traditionella kulturerna i Indien är äldre kvinnor gurus, eller lärare, till de unga. Ålderdom associeras med visdom, auktoritet och prestige – och kvinnor bär den glöd av inre vetande som ger dem självförtroende, självrespekt och självkänsla. De verkar bli mer vackra med åren, inte mindre.

Subhanga karanam – MAV:s skönhetsdefinition

Maharishi Ayurveda har ett precist begrepp för skönhet – *subhanga karanam*. Det kommer från tre sanskritord: *subha* som betyder ”lyckobringande”, *anga* som betyder ”kroppsdel” och *karanam* vilket betyder ”omvandling”. Sann skönhet uppstår när alla delar av kroppen omvandlas till sin mest lyckobringande nivå. Utifrån de klassiska beskrivningarna så skulle vi kunna uttrycka det som att skönhet är löftet av ditt unika varande omvandlat och utstrålande genom hela din fysiska kropp.

Har du någonsin mött en kvinna som såg särskilt strålande ut och hade en oförglömlig attraktivitet som gick bortom ylig skönhet? I så fall har du sett kraften i subhanga karanam som skiner genom ytan inifrån. Du kan se en kvinnas självkänsla i ansiktet och när den finns så gör den henne vacker. Ju bättre vi känner

oss själva, ju mer attraktiva ser vi ut för andra.

Skönhetens tre pelare

Enligt Maharishi Ayurveda vilar sann skönhet på tre pelare; *roopam* eller yttre skönhet, *gunam* eller inre skönhet och *vayastag* eller varaktig skönhet. Tillsammans ger dessa tre pelare en balanserad syn på skönhet som ger en grund för de behandlingar och metoder som leder till omvandling till verklig skönhet.

Roopam (yttre skönhet)

De yttre tecknen på skönhet – din hud, ditt hår och dina naglar – är direkta återspeglingsbilder av din allmänna hälsa. De fysiologiska funktioner som ansvarar för hälsa måste vara i balans om du vill upprätthålla de yttre aspekterna av ditt utseende. Det beror mer på styrkan hos din ämnesomsättning, kvaliteten på din kost och renheten i ditt blod än på yttre krämer och din hårfrisörskas skicklighet.

Att hålla vävnaderna fria från ama och att stödja matsmältningen liksom att äta en ren kost är det som gör skillnad. Följ kostråden i kapitel 4 och drick ditt personliga visdomsvatten (kapitel 6) så kommer du att få se snabba effekter på din hud. Många av mina patienter har fått goda resultat av de här metoderna, särskilt de med vuxenacne och rosacea, problem som annars ofta blir värre med mindre milda metoder.

Följ också råden i kapitel 6 om hur du renar dina dhatus, särskilt *rasa* (för rynkor och brist på lyster), *rakta* (för inflammationer och rodnad), *mamsa* (för acne och utslag) och *meda* (för oljig hy eller inflammerade svettkörtlar). Det kommer att ta bort ama och orenheter som kan irritera eller förslappa huden. Det kommer också att förbättra matsmältningen (*agni*) och därmed ge mer näring till huden som kanske saknar fuktbildning, substans och fullhet. Utan tillräcklig näring kommer kollagenlagret att tunnna ut och en nedbrytning äger rum. Med tiden kan huden skruppna som en planta som inte får vatten – men inte på grund av brist på östrogen utan på grund av de här obalanserna som man i hög grad kan rätta till.

Gunam (inre skönhet)

Inre skönhet är äkta skönhet, inte den sorten som syns på ditt make-uppade ansikte utan den sorten som skiner igenom från din själ, ditt medvetande eller ditt inre varande. Gunam reflekterar att ditt sinne och hjärta är i harmoni med varandra och inte i konflikt med varandra vilket orsakar känslomässig förvirring, förlorat självförtroende, stress och oro. När du inte har frid inom dig är ditt utseende illusoriskt och din yttre skönhet har ingen mening.

Upprätthåll ditt självförtroende och en varm, kärleksfull personlighet genom att ha en god livsstil och daglig rutin, hantera stress genom meditation, ät ditt huvudmål mitt på dagen och gå till sängs tidigt. Örtpreparat kan också hjälpa. Kom ihåg att vänlighet, snällhet och uppriktighet kan göra en människa attraktiv medan stelhet och spändhet kan få andra att vända sig från dig oavsett din ansiktsform, kroppsvikt eller andra yttre tecken som vi brukar associera till skönhet.

Vayastyag (varaktig skönhet)

Varaktig skönhet innebär evig skönhet som går bortom ålder och tid. Detta är den pelare som är mest relevant för kvinnor över fyrtio eftersom den handlar om förnying och motverkande av åldrande. Modern vetenskap och MAV är eniga om att åldrande i hög grad beror på den skada som fria syreradikaler orsakar i dina celler och vävnader. Fria radikaler skapas när du utsätts för föroreningar, kemikalier, dålig mat och även stress – allt detta påskyndar åldrandeprocessen. Däremot kan du sakta ner åldrandeprocessen genom att minska på stressen, äta bra mat och rena kroppen från orenheter. MAV föreskriver specifika sätt att motverka åldrandet genom kost, livsstil, örtbaserade hudvårdsprodukter och örtpreparat. Särskilt örtpreparatet Amrit Kalash har visat sig kunna begränsa åldrande och det ger 1 000 gånger större skydd mot fria radikaler än de kända antioxidanterna vitamin C och E.

MAV tar också hänsyn till de sociala och psykologiska faktorer som påverkar åldrandet. Ett fridfullt hem och harmoniska relationer är viktiga för att förhindra socialt åldrande. Psykologiskt åldrande motverkar man genom att undvika stress och genom andliga aktiviteter såsom tekniken transcendental meditation. De avgör hur bra du känner dig inuti dig själv – och det i sin tur påverkar den skönhet som du strålar ut på utsidan.

En fråga om balans

I MAV anses alla tre pelarna vara lika viktiga. Exempelvis så skapas roopam, det yttre uttrycket för skönhet först genom att man återställer balansen på en djup nivå av fysiologin. Då kommer kroppen helt naturligt att skapa allt friskare hudceller och stöder därmed vayastag, varaktig skönhet. Utan inre skönhet, gunam, kommer all annan skönhet att verka tom och ytlig. Det blir den sortens falska skönhet som vi så ofta ser i det själlösa uttrycket hos många supermodeller och vissa populära filmstjärnor.

Västerländsk skönhetsvård brukar däremot bara betona yttre skönhet. Därmed blir den obalanserad och offrar människans allmänna välbefinnande för kortsiktiga yttre effekter. Vi kan se det när starka kemikalier används i hudvårdsprodukter som gör oljig hud torrare men som på sikt torkar ut huden och orsakar rynkor. De tre pelarna gör att man kan behandla, inte bara det yttre utseendet, utan också alla andra nivåer inklusive sinnena, sinnet och själen. Därmed läggs grunden för ett sant balanserat och holistiskt sätt att skapa skönhet.

En idealisk rutin för idealisk hud

För att förstå hur livsstilen påverkar huden kommer här en liten minilektion i ayurvedisk hudfysiologi. Den viktigaste principen är att huden är en spegling av renheten hos blodet som ger näring till den. Om du har giftiga ämnen från konserveringsmedel och transfetter i blodet efter ett restaurangbesök kvällen innan, kan du förvänta dig att dessa inflammatoriska ämnen kommer att skapa hudinflammationer, hudirritation, hyperpigmentering och andra vanställande effekter.

Lyckligtvis har din hud en daglig reningscykel som hjälper den att rensa bort toxiner och skydda sin ungdomliga, hälsosamma lyster. Den här reningsperioden inträffar under pitta-tiden på natten mellan kl 22 och kl 02. Om du sover under den här tiden kan din hud och din kropp rena sig från orenheter och restprodukter som har ansamlats i cellerna under dagen. Men om du är uppe efter kl 22 används din energi till andra saker och kroppens reningsprocess försvagas. Och det är inte bara det, efter kl 22 ökar pitta-aptiten vilket gör att du längtar efter ”nattamat”. Resultatet blir att mat kommer *in* när kroppen arbetar för att rensa *ut* slaggprodukter och orenheter vilket ytterligare skadar kroppens nattliga skönhetscykel.

Nästa skönhetsförstörare kommer när vi sover ut på morgonen för att kompensera det sena sänggåendet. Att ligga i sängen efter kl 06 ökar kapha, den

slöa, vattniga doshan. Resultatet blir uppsvällt ansikte och påsar under ögonen. Situationen förvärras ännu mer om du äter en tung måltid på kvällen eftersom det också ökar kapha. De här kapha-ökande vanorna kan också göra att du går upp i vikt.

Fem magiska råd för tidlös skönhet

Följ dessa fem magiska skönhetsråd så kommer du att få ett vackert ungdomligt ansikte, en välformad kropp och allmänt bättre hälsa. Jag kallar dem magiska eftersom jag har funnit att inom bara ett par dagar kan de flesta kvinnor märka en ny hälsosam lyster och fräschhet i ansiktet, även om de bara följer ett av råden.

- Gå till sängs och släck ljuset före kl 21.45 och stig upp före 06.
- Ta en promenad på minst tio minuter i friska luften inom en eller två timmar efter soluppgången.
- Ät färsk, ren, ekologisk mat med många söta, saftiga frukter och grönsaker under dagen.
- Drick mycket, rent källvatten under dagen (rumstempererat eller varmt, inte kallt).
- Ät ett lätt kvällsmål utan kött, feta såser eller ost före kl 19.

Din hud och varaktig skönhet

Din hud, det sinnesorgan som täcker hela ansiktet och kroppen, är kanske det främsta kroppsliga uttrycket för skönhet. Det är också där de första tecknen på åldrande i form av rynkor, bruna fläckar och slapphet brukar dyka upp. Eftersom huden är så avgörande för utseendet kommer jag att koncentrera min genomgång och mina råd i resten av det här kapitlet på den ayurvediska förståelsen för huden. De vediska råden innehåller också massor av kunskap om andra skönhetsaspekter såsom hår, naglar och sensualitet men det blir för mycket att gå igenom i ett enda kapitel.

Din huds naturliga intelligens

Enligt MAV har din hud, liksom alla andra organ, vävnader och celler, en intelligens. Detta stöds också av den moderna vetenskapen som visar att varje kvadratcentimeter på huden har mer än 200 nervändar vilka utgör en direkt koppling mellan huden och hjärnan. Tänk på huden som en förlängning av ditt nervsystem vilket gör att den direkt påverkas av dina tankar och känslor. Vi vet hur hudproblem och utslag går hand i hand med känslomässiga problem, särskilt under tonåren, och detta händer igen under klimakteriet när hormonnivåerna varierar.

MAV beskriver kopplingen mellan sinne och kropp i termer av doshorna. *Vyana vata*, som är en underdosha till vata och finns i hela kroppen, styr din huds allmänna fysiologi genom kommunikation och cirkulation. Det är också den som ger den känsliga känslaspekten till din hud. En annan underdosha till vata, *prana vata*, som styr ditt sinne är nära kopplad till vyana vata. När din hud upplever värme och kyla går informationen via vyana vata till prana vata – från huden till hjärnan. ”Kallt” är informationen som kommer från huden till hjärnan. Och återkopplingen från hjärnan till kroppen kanske blir: ”jag behöver en filt!”

Eftersom huden är full av naturens intelligens kan den föryngra sig på ett naturligt sätt när intelligensen stöds och förstärks. Med andra ord: åldrande hud kan bli ung igen. MAV föreskriver specifika råd för kost, livsstil och behandlingar som innehåller balanserade och upplivande ämnen vilka väcker den inre kraften i din hud och hjälper den att hålla sig ung.

Huden efter klimakteriet

Vi har sett att minskningen av östrogen inte nödvändigtvis orsakar rynkor och slapp hud utan att det kan vara en effekt av åldrandet. Men varför uppvisar kvinnors hud mer tecken på åldrande än mäns hud? Den här könsskillnaden är alltför uppenbar när män i 40-60 årsåldern och ibland även senare behåller sin fasta mjuka hud. Man hävdar ju till och med att männen får ”de grå tinningarnas charm” medan vi kvinnor bara förlorar vår skönhet.

Förutom sådana kulturellt inpräntade föreställningar finns det faktiskt också en verklig biologisk anledning till skillnaderna i mäns och kvinnors hud. Kvinnliga hormoner gör kvinnors hud mjukare och tunnare medan manliga hormoner, som testosteron, ger män tjockare och hårdare hud som är mer motståndskraftig mot rynkbildning. Dessutom har kvinnor i allmänhet lägre oljeutsöndring från hudens fettlager vilket gör att kvinnors hud blir torrare och tunnare och därmed mer

känslig för åldrandets effekter.

Alla de här faktorerna som bidrar till att kvinnors hud åldras snabbare blir ännu mer påtagliga när hormonerna börjar variera i klimakteriet. När östrogennivåerna minskar producerar hudens talgkörtlar mindre fett och det underliggande fettlagret blir tunnare. Utan sina naturliga mjukgörare har huden en tendens att torka ut lättare och förlora sin mjukhet vilket är tecken på att du går in i den vata-dominerade delen av livet. Hudens yttersta skyddande lager tunnas också ut vilket gör det mer ljuskänsligt och mer lättirriterat av torrt och blåsigtt väder. I det att skinnet blir mer känsligt ökar risken för infektioner, inflammationer, dermatit, solbränna och allergener. Sett i ljuset av doshorna så ökar den här stressen på huden pitta-dosha vilket gör att huden blir ännu mer irriterad.

Andra strukturella förändringar sker också i klimakteriet. Blodflödet till huden minskar med åldern vilket gör att huden får mindre näring och läker sig långsammare. Brist på fett orsakat av hormonvariationer och ökande vata minskar hudens näringstillförsel ytterligare. Undernärd hud blir blek, livlös, färglös och matt, som om den höll på att svältas bort. Kollagenbildningen minskar också vilket också minskar hudens fasthet och elasticitet.

Katerinas berättelse

Katerina är en femtioåttårig författare från Kalifornien som har följt de program jag rekommenderar i boken i flera år. Hon har också varit på min klinik och fått Maharishi Panchakarmabehandling. Hon var så nöjd med effekterna av MAV att när jag frågade henne om hon kunde skriva en kort berättelse om sina erfarenheter så blev hon förtjust. Här följer hennes berättelse i hennes egna entusiastiska ord:

”Wow! Vad har du gjort? Du ser ut att vara tio år yngre.” Det är vad jag får höra hela tiden sedan jag började med Maharishi Ayurveda i klimakteriet. Jag måste erkänna att jag oroade mig för klimakteriet. Jag trodde att min hud skulle bli slö, mina muskler bli slappa och att jag skulle börja se ut som min farmor – åldrad i förtid. Hormonbehandling verkade vara det magiska piller jag behövde så jag tog det. När dr Nancy Lonsdorf föreslog att jag skulle följa Maharishi Ayurvedas råd för klimakteriet och sluta med hormonerna tänkte jag: ”Så får det bli, jag kommer att vara frisk men jag kommer att se ut som min farmor.”

Efter att ha följt hennes råd och behandlingar så är jag verkligen friskare men tro mig – jag ser inte alls ut som min farmor. Med de enkla kost- och livsstilsråden från Maharishi Ayurveda ser jag bara yngre och yngre ut till - mina vänners avundsjuka.

Jag känner mig yngre och friskare nu än jag har gjort på många år. När min skolklass hade sin fyrtioåriga återträff sa mina gamla klasskamrater att jag såg precis likadan ut som för fyrtio år sedan förutom att jag hade en mycket starkare utstrålning. Nyligen sa en främling till mig på en konferens: ”jag hoppas att du känner dig lika bra som du ser ut!” Och det gör jag.

Maharishi Ayurvedas metoder för hudvård

MAV:s metoder för behandling av huden är framför allt holistiska. De bygger på förståelsen att din hud är en del av hela kroppen precis som en arm eller ditt huvud. Huden i ansiktet är inte annorlunda än den hud som täcker resten av kroppen och den påverkas av omgivningen och av din kost. Därför, vilka hudterapierna vi än använder för ansiktet i MAV så inkluderar de hela huden, hela kroppen och hela människan.

MAV utnyttjar din huds naturliga intelligens för att ge specifika råd för kost, livsstil och hudvård. De kost- och livsstilsråd som jag gav för var och en av doshorna i kapitel 4 kommer att befrämja din huds hälsa och skönhet. Dessutom kan kunskap om din specifika dosha-hud hjälpa dig att förebygga, diagnosticera och behandla hudproblem när de uppstår.

Din doshiska hudtyp

För enkelhetens skull kan vi översätta kroppstyperna till hudtyper. Jag kommer att beskriva varje hudtyp med avseende på dess hudkvalitet, känslighet för specifika problem och idealiska vård. I det att du läser beskrivningarna av hudtyperna kan du försöka identifiera vilken som är din egen. Följ sedan mina råd för varje obalans som du kan tänkas känna av.

Vata-hud

Vata består av elementen luft och rymd. Om du har vata-hud kommer den att vara torr, tunn, finporig, känslig och kännas kall. Om vata-hud blir obalanserad kan den bli mycket torr och kanske grov och flagnande. Den största utmaningen för hudens skönhet är dess känslighet för tidigt åldrande. Din hud riskerar att bli rynkig tidigare än andra skönhetsstyper och om din matsmältning inte är i balans

11. DIN HUD - ETT PROGRAM FÖR EVIG SKÖNHET

kommer huden att börja se matt och grå ut ganska tidigt i livet. Dessutom kan din hud vara känslig för torr eksem och liknande åkommor.

Pitta-hud

Pitta-dosha består av elementen eld och vatten. Om du har pitta-hud är den ljus, mjuk, varm och medeltjock. Ditt hår är antagligen tunt och rakt och ofta rött, brunt eller blont. Huden tenderar åt det rosa eller rödaktiga hållet och kan ofta ha många fräcknar och födelsemärken.

Utmaningarna för din hudtyp handlar om tendensen att få utslag, rosacea, acne, leverfläckar eller pigmentåkommor. Eftersom du har mycket eld i din konstitutionen tål huden inte mycket hetta. Av alla hudtyperna så är pitta den som är mest känslig för solbränna och som lättast kan utveckla solrelaterade skador med tiden. Solariesolning och ångbehandlingar är inte bra för din hud. Medan vata-hud blir skadas av mental stress så brukar pitta-hud vara känslig för emotionell stress såsom undertryckt ilska, frustration eller förbittring.

Kapha-hud

Kapha-dosha består av elementen jord och vatten. Om du har kapha-hud så är den tjock, oljig, mjuk och sval. Huden är blek och håret är tjockt, vågigt, fett och mörkt. Kapha-hud blir ofta rynkig mycket senare i livet än vata- och pitta-hud. Om kapha-hud är obalanserad kan det visa sig i form av förstorade porer, fet hud, pormaskar och vätskeansamling. Kapha-hud är också mer känslig för svampinfektioner.

Ayurvedisk hudvård för de olika hudtyperna

Hudvården inkluderar rening och återfuktning av huden liksom att se till att den får tillräckligt med näring. Följ råden för respektive hudtyp nedan för en ungdomlig hud full av lyster.

Vård av vata-hud

På grund av rymd- och luftelementens dominans i vata blir hudens förmåga att

bibehålla sin fuktighet begränsad. Därför handlar vården mycket om fuktåtergivning. Huden behöver fukt både inifrån och utifrån. Drink minst åtta glas vatten om dagen och ät mycket, söt saftig frukt för att ge huden fukt inifrån. Smörj in huden med en fuktgörande lotion två gånger om dagen för att ge den fukt utifrån. Fuktgörare baserade på de uråldriga vediska texterna är överlägsna för vata-hud. Eftersom vata-hud är tunn och känslig mår den inte bra av de starka kemikalier som finns i de flesta moderna fuktkrämer. Därför är det viktigt att använda en fuktkräm som inte innehåller konstgjorda konserveringsmedel eller liknande.

Recept för vata-rening. Följande tvålersättning baserat på mjölk, havre och läkermalva hjälper dig att ge näring och fukt till din vata-hud. Den ger också en säker och närande rening som ger fasthet och lyster utan att ha några uttorkande eller irriterande effekter vare sig på lång eller kort sikt.

- 70% havregryn
- 10% läkermalva
- 10% sarsapill
- 10% lavendelblommor

Gör en stor sats av de här ingredienserna och förvara torrt. Varje gång du tvättar ansiktet och kroppen, lägg två matskedar i en påse av tunt bomullstyg och doppa i ljummen ekologisk mjölk. Badda ansiktet och kroppen och skölj i fem minuter. Smörj in ett mycket tunt lager ren aloe vera gel eller mandelolja som avslutning. Men om du har mycket orenheter under huden kommer den inte att tåla ren olja. Tillsätt då en blandning av 99 procent rosenvatten och 1 procent ylang ylang olja efter tvättningen. Använd bara naturliga, närande och fuktgivande dag- och nattkrämer, helst sådana som innehåller balanserade ayurvediska örter.

Vård för pitta-hud

För att vårda din pitta-hud bör du se till att använda sådant som lugnar huden liksom att skydda huden för sol och hetta. Liksom vata-hud är pitta-hud mycket känslig och blir lätt irriterad av preparat som innehåller syntetiska kemikalier. Se till att inkludera ghee och rosenbladspasta i din kost. Ät främst svalkande, söt mat och undvik starka kryddor. En massage med kokosolja innan duschning är ett underbart sätt att både svalka pittan och ge fukt till din känsliga hud. På utsidan

11. DIN HUD - ETT PROGRAM FÖR EVIG SKÖNHET

mår din hud bra av en högkvalitativ fuktkräm med örter som lugnar nerverna i huden. Fuktgörare baserade på ingredienser utan irriterande tillsatser så som föreskrivs i de klassiska vediska texterna är det bästa sättet att ge fukt till känslig pitta-hud och näring till känslonervernas ändrar.

Recept för pittarening. Pitta-hud behöver en svalkande och närande rengöringskräm baserad på följande recept:

- 70% havregryn
- 10% rosenblad
- 10% sarsapill
- 10% rött sandelträ

Använd på samma sätt som för vata förutom att du använder rumstempererad mjölk. Efter rengöringen kan du applicera en blandning av 80% kokosolja och 20% jojobaolja på huden. Återigen, om huden innehåller mycket orenheter tål den inte olja särskilt bra och därför bör du använda rosenvatten som ovan (men byt ut ylang-ylang oljan mot jojobaolja). En naturlig, närande och fuktgivande dag- eller nattkräm helst en som innehåller balanserade ayurvediska örter rekommenderas för att bibehålla fukten som du har fått genom ovanstående behandling och för att ytterligare skydda och ge näring till huden.

Vård för kapha-hud

Nyckeln till skönhetsvård för kapha-hud ligger i lämplig rengöring eftersom kapha-personer ofta ackumulerar mer orenheter än de andra kroppstyperna. Undvik tung, fet, kall eller söt mat. Använd starka kryddor som ingefära och svartpeppar. Ät mycket frukt och grönsaker för att stödja rening inifrån.

Din kapha-hud behöver djuprengöras ofta genom att använda lera för att exfoliera huden och få bort orenheter som död hud och ama. MAV rekommenderar att du först lösgör orenheterna genom att smörja huden. Utvändigt är det bra med en fuktkräm av hög kvalitet som hjälper till att få bort restprodukter. Särskilt de produkter som följer ayurvediska rekommendationer är lämpliga för att ge fukt åt kapha-huden samtidigt som de tar bort orenheter.

Recept för kapha-rening. För att rena din kapha-hud, använd följande:

- 70% havregryn
- 10% apelsinskal
- 10% sarsapill
- 10% havrekli

Använd på samma sätt som ovan förutom att du använder varm mjölk. Efter att du har rengjort huden bör du smörja in en naturlig, hemgjord toner. Blanda tre delar rosenvatten och en del aloe vera gel (helst färsk från plantan eller från ett rent preparat utan tillsatser) och applicera försiktigt några droppar på ditt ansikte. Använd inte några oljor, bara den naturliga *Youthful skin cream* (se nedan) eftersom huden redan är tillräckligt fet.

Hudprodukter och behandlingar från Maharishi Ayurveda

Hudvårdsprodukter som har framställts enligt MAV:s principer är unika på så sätt att de stöder hudens intelligens. En välbalanserad produkt med naturens egen läkande och närande kraft kan väcka upp hudens eget minne av perfekt funktion. En sådan hudvårdsprodukt fungerar i längden som en förändringsagent som faktiskt gör din hud yngre genom att den upplivar varje cells minne av sin egen ungdom.

Problemet med dagens hudvårdsprodukter

Tyvärr gäller detta inte alls för de hudvårdsprodukter som säljs idag. När du använder dagens produkter får du mindre nytta än vad reklamen utlovar och dessutom ger de bieffekter. De flesta ansiktskrämer som kallar sig naturliga, av spakvalitet eller till och med ayurvediska innehåller så lite som en procent örtingredienser och i många fall ännu mindre. Dessutom innehåller många hudvårdsprodukter starka kemiska lösningsmedel vilka används vid tillverkningen som ofta sker vid skadligt höga temperaturer. Det kan skapa långsiktiga skador på hudens djupare lager i det att det stör naturens intelligens när den skapar nya celler.

De flesta av dagens hudvårdsprodukter är ohälsosamma för huden eftersom

11. DIN HUD - ETT PROGRAM FÖR EVIG SKÖNHET

de bygger på tanken *enkel orsak - enkel effekt* och att man bara genom att blanda in fler ingredienser kan få fler fördelar. Men det är inte så. Ingen modern produkt har lyckats kombinera ingredienser på ett sätt som ger multipla fördelar utan bieffekter. Produkter som innehåller kemiska beståndsdelar, såsom alfahydroxysyra, betahydroxysyra och retinal, framställs genom att väga mängden som behövs för att uppnå den önskade rynkbekämpningen mot de bieffekter i form av torrhet, irritation och på sikt mer rynkor som kemikalien på sikt åstadkommer.

Den vanliga ingrediensen alfahydroxysyra (AHA) fungera genom att peela bort det översta lagret av döda celler för att minska intrycket av linjer. Men många kvinnor upptäcker att det finns problem med sådana här hårdhanta metoder till exempel i form av ökad solkänslighet och torr, irriterad hy. Långvarig användning av de här produkterna kan faktiskt leda till för tidigt åldrande och rynkor – inte precis vad du tänkte dig när du köpte hudkrämen!

På vilket sätt är MAV:s produkter annorlunda och bättre?

MAV har en helt annan syn på hudvårdsprodukter mot åldrande hud. Till skillnad från moderna krämer, balanserar MAV:s produkter de många beståndsdelar som ingår så att de skapar en säker synergi istället för en farlig röra av olika ämnen. Dessutom använder MAV bara naturliga örter istället för isolerade kemikalier. Den naturliga balansen i produkterna skapar balans i huden och befrämjar verklig skönhet genom att göra huden friskare.

Hur produkterna appliceras är också viktigt. När du smörjer in din hud med en kräm absorberas den av hudens porer och fortsätter vidare in i blodomloppet genom hudens andra lager. Därför är det viktigt att bara använda naturliga produkter som är fria från syntetiska ämnen. Annars kommer du att, när du smörjer in hudkrämen, få in toxiska ämnen (konserveringsmedel och andra tillsatser) i blodet vilket kan skada din lever, ditt immunförsvar, din pitta-dosha och därmed i förlängningen din hud. Med andra ord toxinerna i hudkrämen skadar huden *utifrån och in* och sedan studsar de tillbaka och skadar den *inifrån och ut*.

Produkterna i *Youthful skin*-serien

För din huds varaktiga skönhet rekommenderar jag produkter som är baserade på naturliga örtblandningar enligt ayurvediska principer och som inte innehåller isolerade kemiska tillsatser. Personligen använder och rekommenderar jag

produkterna i *Youthful skin*-serien som tillverkas av *Maharishi Ayurveda Products International*. De innehåller exakta kombinationer av örter som verkar tillsammans och skapar synergi. Helheten är större än summan av delarna. Det tog många år för Maharishi Ayurvedaläkare från Indien och forskare från västvärlden att tillsammans få fram denna hudvårdsserie som är mild nog för västerländska hudtyper. Den innehåller 9,5 procent örtextrakt – nästan tio gånger så mycket som i andra hudvårdsprodukter. Basen är helt naturlig och består av druvkärneextrakt som fungerar som konservering, arom och antioxidant på samma gång.

De två viktigaste örterna i ansiktskrämen är gotu kola (*centella asiatica*) och lajawanti (*mimosa pudica*). Gotu kola är en legendarisk *vyasthapana* vilket innebär att den dämpar åldrande. Nyligen publicerade en fransk vetenskapsman en studie som visar att gotu kola förbättrar kollagenbildningen i huden. *Lahawanti* är känt för sin förmåga att läka nerver både i hudens ytliga och djupa lager och därmed stärka känselsinnet. Den är så känslig att den faktiskt rullar ihop sig om man rör den. På samma sätt gör den huden mer livlig, sensuell och balanserad.

Ansiktskrämen innehåller också *butea monosperma* som har en exceptionell förmåga att skydda mot solbränna och reparera solskadad hud. Den starka pigmenteringen i dess blomma kommer från flavonider som skyddar plantan och ger ett fantastiskt solskydd till huden samtidigt som den svalkar, inflammerade hudåkommor av pitta-typ.

Youthful skin herbal tablet är örttabletter som ger mentalt lugn, känslomässig tillfredsställelse och den rätta balansen i hudens temperatur, fukt och elasticitet. Den ger näring till det som MAV kallar *rohini*-lagret i huden. Detta fungerar som en övergång mellan huden och blodet. Tabletterna ger också näring till uppbyggandet av friska vävnader och kroppsvätskor. Örterna som ingår är lahawanti, ashwagandha, lakritsrot, gotu kola och saffran som alla har tillretts på naturligt sätt för att hjälpa kroppen att ta upp och dra nytta av deras egenskaper.

Varför jag använder och rekommenderar youthful skin-produkterna

De här produkterna tillverkas på ett sätt som skyddar naturens intelligens, den djupgående läkande kraften som finns i varje ört. Inom MAV kallas den här noggrannheten *sanskar* vilket innebär att man skyddar den molekylära nivån från hetta och kemikalier under varje steg av tillverkningsprocessen. Denna noggrannhet gör att de här produkterna får oöverträffad kraft och renhet.

11. DIN HUD - ETT PROGRAM FÖR EVIG SKÖNHET

I kliniska tester gjorda av ett oberoende laboratorium visade sig youthful skin cream kunna minska rynkor med i genomsnitt 33 procent på en månad och 40 procent på bara tre månader. Fuktbalansen förbättrades med 23-70 procent och klarheten och fastheten med 24 procent på samma tid.

Inom Maharishi Ayurveda vet man att kraften hos örterna varierar mellan olika årstider, måncykler och tider på dagen. Örterna i youthful skin-serien skördas i exakt rätt tid vilket gör dem hundra gånger mer kraftfulla. Efter skörden måste varje planta inspekteras, sorteras, tvättas och lagras på ett unikt sätt för att förhindra att den försämras. En stor andel av varje skörd sorteras bort eftersom den inte uppfyller MAV:s strikta krav på renhet, mognad och kraft.

Slutligen har det örtlaboratorium där produkterna tillverkas fått en prestigefylld utmärkelse från indiska regeringen för sin höga farmaceutiska kvalitetsnivå. De är också certifierade av ISO.

Produkternas renhet, effektivitet och äkthet är naturligtvis viktiga men vad som ändå är viktigast för mig som läkare (och kvinna) är deras mildhet. Jag har använt dem under fem år i min klinik och inte en enda av mina patienter har fått några bieffekter av dem. Även kvinnor med väldigt känslig hy tål dem väl. (Om du har väldigt känslig hy är ett tips att fukta huden med rosenvatten innan du använder dem.) Och fastän de är så milda så ger de jättebra resultat.

Alla ayurvediska spabehandlingar är inte likadana

Man behöver vara lite försiktig med tanke på att alltför behandlingar och hälsocenter nu annonseras som "ayurvediska". De klassiska vediska texterna är fyllda av behandlingar och preparat som Indiens kungliga familjer har använt under många hundra år. Vissa av dessa har blivit mer välkända exempelvis att skölja huden med massor av mjölk, att använda blomvatten för att rena ansiktet och kroppen liksom lerbearbetningar för huden och håret. Men alla förstår inte vilken precision som krävs för att säkerställa att de är 100 procent effektiva och inte har några negativa bieffekter.

I många span används vediska behandlingar utan att de som utför dem har en djupgående kunskap om MAV och olika hudtyper. Särskilt om du har känslig hud måste du se till att de terapeuterna du anlitar är välutbildade. Tyvärr är de västerländska terapeuter som använder ayurveda ofta inte särskilt erfarna och kan lätt använda produkter som inte är lämpliga för en viss hudtyp. Dessutom är de behandlingar som har använts framgångsrikt under lång tid i Indien inte nödvändigtvis lämpliga

för västerländsk hud. Jämfört med indier har vi västerlänningar ofta tunnare hud som är mer känslig för temperaturskillnader, tryck och vissa örter.

Maharishi Panchakarma och tidlös skönhet

Under min sjuttonåriga erfarenhet av Maharishi Ayurveda har jag funnit att det mest kraftfulla sättet att göra ansiktet och kroppen yngre är en korrekt utförd panchakarmabehandling. De av mina patienter som tar en femdagarsbehandling minst en gång om året (eller ännu hellre två gånger om året) verkar faktiskt inte åldras alls. De får också färre och färre hälsoproblem för varje år, istället för fler och fler som de flesta får när de blir äldre.

Förutom de enorma fördelarna för hälsan kan effekten på utseendet och den skönhet du utstrålar vara närmast chockerande. Flera kvinnor har berättat för mig att efter panchakarmabehandlingen skrinlade de planerna på ansiktslyftning som de hade haft eftersom så många vänner och bekanta redan påpekade hur vackra de var! En kvinna fick till och med en fråga från sin bästa väninna om hon *hade* gjort en ansiktslyftning.

De här fascinerande förnyringseffekterna får man genom att göra ”varje kroppsdel fylld av lycka” vilket är Ayurvedas definition på skönhet. Den renande kosten, utrensningsterapierna och de varma oljebehandlingarna som panchakarma består av verkar både från insidan och från utsidan så att de effektivt renar och skänker ungdomlig vitalitet till varenda kroppsdel. Detta helhetsmässiga sätt att skapa hälsa ger både en ren, hälsosam, vacker kropp och ett utvilat sinne som utstrålar lycka – den viktigaste komponenten i tidlös skönhet.

Några slutliga ord om ojas

Du kanske kommer ihåg att ojas är ett sanskritord för den mest förfinade och subtila fysiska essensen i en frisk kropp. De är din immunförsvärsstärkande, anti-åldrande lyckofaktor som genomtränger dina vävnader när ama rensas bort. Ojas ansvarar för att underlätta all kommunikation mellan sinnet och kroppen och för att förstärka naturens intelligens på alla nivåer. När din nivå av ojas är hög har din hud en hälsosam lyster, dina ögon strålar av inre ljus, ditt immunförsvär är starkt och du känner dig full av energi och kraft. Dessutom gör ojas att man lever längre;

11. DIN HUD - ETT PROGRAM FÖR EVIG SKÖNHET

det är ett anti-åldrandemedel som du skapar inom dig själv. För varaktig skönhet efter klimakteriet bör du se till att stödja produktionen av ojas i kropp och sinne.

Det bästa sättet att göra det är att gå bortom stress och problem genom att utöva transcendental meditation. Med hjälp av TM kan du få ett djupt inre lugn och en fullständig frihet från oro, två saker som är grunden i andlig utveckling. De vediska texterna skriver att efter meditationen så lysar ojas från ditt ansikte. Därför rekommenderar de till och med att du duschar eller tvättar dig innan och inte efter din morgonmeditation så att den subtila ojas kan finnas kvar på huden och ge dig styrka under hela dagen.

Eftersom huden är en förlängning av ditt sinne och ditt nervsystem är ditt känslomässiga välbefinnande avgörande för din huds hälsa och utstrålning. För varje kvinna som vill uppnå och bibehålla varaktig skönhet, rekommenderar jag starkt att utveckla den inre lycka som kommer av daglig meditation.

En av mina främsta mentorer, en ayurvedisk hudläkare, berättade att hans far som hade varit hovläkare åt Indiens senaste kungafamilj brukade säga: ”alla lyckliga varelser är vackra och alla vackra varelser är lyckliga. Det finns ingen skönhet utan lycka och ingen lycka utan skönhet.”

Ålder är ingen begränsning när det gäller lycka. Faktiskt är det så att ju äldre *och klokare* vi blir desto större blir vår förmåga att känna inre lycka. När vi växer i visdom och inre fulländning utstrålar vi helt naturligt mer kärlek, glädje och fridfull elegans till människorna omkring oss. Lika självklart som en klar sjö återspeglar solens skinande strålar så utstrålar våra ansikten och vårt själv en strålande skönhet när vårt inre är upplyst av lycka och fullkomning. När vi efter fyrtioårsaldern går in i nästa etapp av livets resa är rådet från Maharishi Ayurveda: ”Ta hand om dig själv, var glad och låt din inre lycka flöda ut – stråla ut din naturliga skönhet och frid till människorna omkring dig, och genom dem till hela världen.”

