

## Schoonheidsverzorgende herfttips



Nu de herfst weer zijn intrede heeft gedaan, een seizoen met regen, koude en vochtigheid, neemt vata toe. Een goed moment om een reinigingskuur te ondergaan!

Last van een verstopte neus, snotneus, voortdurende verstopte bijholtes?

In de ayurveda is het een gewoonte om iedere dag de neus te spoelen, net zoals wij gewend zijn om iedere dag onze tanden te poetsen. Door in een speciaal kannetje water en himalaya zout, of zeezout op te lossen en hier de neus mee te spoelen. Het is inzetbaar bij verstopte neus, steeds terugkerende verkoudheid, loopneus of verstopte neus, ontstekingen van de holtes en zeer geschikt bij hooikoortsklachten.

Droge huid in de herfst:

De verwarming gaat weer aan, het is daardoor belangrijk om in huis voor een goede luchtvochtigheid te zorgen, je kunt dit doen door verdamers te plaatsen. Zorg ook voor een goede ventilatie en lucht elke dag.

In de herfst wordt de huid ook droger, ik werk hierdoor in de salon bij het invallen van deze periode veel met vochtinbrengende producten. Zo is de Iris behandeling een zeer goede behandeling gericht op om het vocht in de huid weer op peil te brengen. Ik kijk per persoon wat nodig is en pas hierop de behandeling aan. Momenteel gebruik ik ook veel het groene algen masker, algen zijn zeer vochtinbrengend en ontgiftend voor de huid. Enig nadeel, de geur is niet zo fijn!

Mensen die last hebben van rode vlekkerige huid en couperose (gesprongen adertjes) vermijd hete, pittige, koude spijzen en sterke koffie of thee.

Bescherm jezelf tegen wind, kou en regen om niet bij de eerste griepgolf ziek te worden. De herfst is droog, licht, koud en winderig. Deze kwaliteiten zullen de vata-dosha uit balans brengen. Hier zullen met name mensen die een vata dosha als constitutie hebben zullen hier het meeste last van hebben.

In de Ayurveda werkt men het principe “gelijke trekt gelijke aan” en de beste manier om een disbalans te behandelen is het vergroten van de tegengestelde kwaliteiten. Bv als je het koud

hebt ga je op zoek naar iets warmes, Dit kan zijn warme kruidenthee (vata thee), warme kleding of je zet de verwarming iets hoger.

Omdat nu ook je huid droger wordt en niet alleen je gezicht is het belangrijk om je lichaam dagelijks in te masseren met een olie. Olie houdt je lichaam warm en maakt de overgang naar het koudste jaargetijde gemakkelijker.

Jezelf regelmatig laten masseren is een must in de Ayurveda, zie dit niet als luxe maar meer als een preventief middel om jezelf goed in balans te houden. Kortom regelmatige massage levert een belangrijke bijdrage aan het in stand houden van je gezondheid.



Onderstaand nog een typisch Ayurvedisch recept.

Recept Pompoensoep:

2 eetlepels ghee (geklaarde boter), ¼ theelepel van resp. mosterdzaad, gemalen komijn, kurkuma (geelwortel), snufje peper, snufje kaneel, 2 kruidnagels, ¼ theelepel gemalen koriander, 1 mespuntje gemberpoeder, kleine pompoen, 1-2 geschilde zoete aardappelen in kleine blokjes, steenzout, snufje nootmuskaat, 50 gr. Room, 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie.

Verhit de ghee, en voeg het mosterdzaad toe. Breng het aan de kook en voeg alle kruiden (behalve de nootmuskaat!) toe. Na 10 seconde voeg de groenten (1/4 kopje pompoenblokjes apart houden) en bak dit al roerend gedurende 5 minuten. Vul met 1 liter water en voeg wat zout toe. Zachtjes koken tot de groenten zacht zijn. Pureren en de nootmuskaat en de blokjes gesneden pompoen toevoegen. Laat 10 minuten sudderen. Voeg tot slot room toe. Garneer met peterselie/koriander en warm opdienen!

Eet smakelijk!!!

Enige tijd geleden kwam ik in contact met Annie van Annes heilzame kruiden in IJzendijke. Annie heeft in IJzendijke een grote kruidentuin bij haar huis en geeft kruidenconsulten en maakt zelf kruidenprodukten. Met een aantal van haar produkten werk ik nu ook in de praktijk.

Ik heb Annie gevraagd om in de lijn van de kruidenstempelmassage een stempel voor mij te ontwikkelen met de kruiden van hier, voor de mensen van hier. De stempel moet gericht zijn op de behandeling van spier- en gewrichtsproblemen en ook een stempel op het emotionele aspect en blokkades. In het verlengde daarvan heb ik haar ook gevraagd om er een kruiden massageolie bij te ontwikkelen die het verlengde is van de stempel. Zij is hier vol enthousiasme in gegaan en de stempels en olie zijn op het moment in ontwikkeling en op niet al te lange termijn kunt U hier ook behandelingen mee in de praktijk krijgen.

Het leuke vind ik om de mensen van hier juist te behandelen met de kruiden die hier in de omgeving groeien.

Zodra de spullen binnen zijn zal ik hier een berichtje over geven. De behandelprijs is nog niet bekend.



Vanuit diverse hoeken kreeg ik de vraag of ik ook puur klachtgericht wil behandelen op spier/gewrichtsklachten, ontstekingen etc.

Ik heb dit opgepakt en behandel nu ook diverse mensen via deelbehandelingen. Ik doe dit puur op het gevoel. De behandeling kan bestaan uit kruidenstempels, stenen, energiebehandeling, diepe massage op de spieren, pakkingen etc.

De prijs voor deelbehandeling is 25,00 per half uur en 40,00 voor 1 uur.

De prijs heb ik bewust niet al te hoog in gezet omdat behandelingen die ik geef niet door de ziektekostenverzekering gedekt wordt en ik het toch graag toegankelijk wil houden.

Meestal is 1x per week behandelen voldoende, waarna gekeken wordt of het helemaal gestopt kan worden of met langere tussenpozen.

Zit je met bepaalde klachten en heb je het gevoel dat ik jou zou kunnen helpen, meldt het mij dan en ik zal kijken wat ik voor je kan betekenen. Heb ik het gevoel dat het niet kan of je wellicht doorgestuurd moet worden dan zal ik dit ook aangeven.

Wat nog een mooie behandeling is in de herfst is om juist in deze periode weer eens een ontgiftende pakking te laten doen. Dit kan met een speciale vata-pitta pakking of een kapha pakking.

Het lichaam wordt met de pakking ingesmeerd en ingepakt in plastic. Na 20 minuten wordt met vochtige handen het lichaam geschrubt, het scrub effect ontstaat door met natte handen over de pakking heen te rubbelen. Vervolgens wordt alles afgespoeld onder de douche. Hierna wordt het lichaam ingeolied met een olie naar type of klacht die iemand heeft.

Deze behandeling duurt ca 1,5 uur en kost 45,00.

Wil je het niet in de Ayurvedische kant zoeken dan is er ook de mogelijkheid om een ontgiftende behandeling te ondergaan dmv het lichaam scrubben met dode zeezout, afspoelen onder de douche en daarna een ontgiftende modderpakking. Vervolgens wordt het lichaam ook weer onder de douche afgespoeld na 20 minuten waarna het lichaam wordt ingeolied. Duur van de behandeling ook ca 1,5 uur prijs is hetzelfde als hierboven.

#### Lichaamskaarsen:

Deze kaarsen zijn een hulpmiddel om energieblokkades in het lichaam op te lossen. Lichaamskaarsen worden gebruikt bij: buikpijn, menstruatieklachten, gewrichtspijnen, klachten mbt luchtwegen, bij ontstekingen o.a. blaas en kaakholte, pijn in lichaamsdelen Bv schouder, knie, rug, etc. Tijdens het branden van de kaars worden energieblokkades vrij gemaakt. Hierdoor treedt het natuurlijke afweermecanisme van het lichaam in werking. Op die manier kan de energie in het lichaam weer vrij gaan stromen!

Samenstelling kaarsen: 100% natuurlijke grondstoffen. Bestaande uit vlaslinnen, bijenwas, indische saffraanwortel of kurkuma en etherische oliën. De kaars is in de bijenwas gedrenkt vlaslinnen en bevat kurkuma dat ontstekingsremmend werkt. Dat maakt deze kaarsen uniek.

#### Oorkaarsen:

In dezelfde lijn als de lichaamskaarsen zijn er ook oorkaarsen. Deze zijn smaller dan de lichaamskaarsen zodat ze in het oor geplaatst kunnen worden.

In het oor worden de kaarsen gebruikt bij:

Oor- gezicht en voorhoofdsholte ontsteking

gehoorvermindering

hoofdpijn

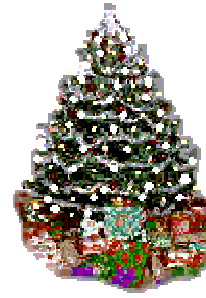
bij onrusige gevoelens om rust te brengen in het hoofd.

Zowel volwassenen als kinderen kunnen behandeld worden met kaarsen.

De afspraken voor december stromen binnen wat op zich natuurlijk een goed teken is. Heb je nog geen afspraak gepland maar wil je graag nog voor de feestdagen komen, wacht dan aub niet te lang. Dit om teleurstelling te voorkomen.

December is feestmaand en zoals elk jaar krijgt elke klant in december een leuk cadeautje na de behandeling mee naar huis, ook dit jaar heb ik weer iets moois weten samen te stellen, al zeg ik het zelf!!





Vanaf maandag 26 t/m vrijdag 6 januari is de praktijk gesloten wegens kerstvakantie er vinden dan geen behandelingen plaats. Wel kunnen op afspraak produkten en cadeaubonnen opgehaald worden.

Mijn vaste vrije dag is de woensdag geworden, ik werk nu 3 dagen en 2 avonden per week. Ik ben dus 2 dagen in de week vrij en ik kijk gewoon zelf welke dagen het eerste vollopen, alleen de woensdag is het niet meer mogelijk om afspraken te plannen.



Telefonische bereikbaarheid:

Wanneer ik in behandeling ben neem ik geen telefoon aan en gaat de telefoon automatisch naar de voicemail. U kunt hier een boodschap achterlaten waarna ik de eerstvolgende gelegenheid terugbel.

Wilt u mij gelijk spreken dan kunt u het beste tussen 12.00 en 13.00 bellen omdat dit mijn pauze is.