

## **Informatie van Cultuurhuis Roos & Lelie**

### **Dr.Hauschka, een andere kijk op huidverzorging**

De Dr.Hauschka behandeling is een holistische en antroposofische behandeling. Belangrijk daarbij is het feit dat de mens in zijn geheel wordt bekeken en niet in delen. De huid wordt beschouwd als een orgaan dat zichzelf, indien gezond, reguleert. Met andere woorden: de huid kan zelf haar vocht- en vetproductie in balans houden en zichzelf ook reinigen. Door invloeden van buitenaf en van binnenuit kan dit proces verstoord raken, waardoor een onevenwichtig huidbeeld ontstaat. De Dr.Hauschka behandeling brengt de huid opnieuw in evenwicht en stimuleert haar om zichzelf te onderhouden. Natuurlijk zijn het reinigen en verzorgen van de huid daarbij van belang, maar wat de Dr.Hauschka behandeling bijzonder maakt, zijn de stappen en het ritme die zowel lichaam als geest ontvankelijk maken voor de behandeling en de producten. Ritme en de lymfestimulatie zijn twee van die zo onderscheidende onderdelen uit deze behandeling.

#### **Ritme is leven**

Bij het vervaardigen van Dr.Hauschka cosmetica en in de behandeling spelen ritmes een belangrijke rol. Dat geldt ook voor het leven zelf. Het vaste verloop van de jaargetijden bijvoorbeeld waarbij warmte en koude zich afwisselen. Het draaien van de planeten wat zorgt voor een ritme van licht en donker en wat tegelijk onze structuur tussen activiteit (wakker zijn) en rust (slapen) aanstuurt. Ons lichaam heeft een ademhalingsritme en een hartslag, en ook de huid heeft een eigen ritme: in vier weken tijd vernieuwen alle cellen van de bovenste huidlaag zich. Bij het produceren van de cosmetica spelen warmte en kou, licht en donker, beweging en rust een belangrijke rol. En datzelfde geldt voor de behandeling. Het resultaat van het ritme in de behandeling is een complete tevredenheid en ontspanning van lichaam en geest: een herboren gevoel.

#### **Lymfestimulatie door penseelmassage**

De lymfestimulatie is het hart van de behandeling. Dit onderdeel is speciaal ontwikkeld voor de Dr.Hauschka behandeling. Met twee zachte penselen strijkt de Dr.Hauschka Therapeute in licht ritmische bewegingen en gelijkmatige vormen over het gezicht. Met warme handen maakt ze zachte afrollende bewegingen die het bindweefsel en het lymfesysteem stimuleren zodat het lichaam op een natuurlijke manier gezuiverd wordt. Door de ritmische bewegingen gaan de lymfeklieren beter werken. Het effect hiervan is dat het zelfreinigende en -regulerende systeem van de huid op gang komt en dat het immuunsysteem wordt versterkt.

#### **In zeven stappen naar schoonheid**

Het klinkt verrassend, een gezichtsbehandeling die met een voetenbad begint. Warme voeten zijn echter dé manier om te komen tot de totale ontspanning die zo belangrijk is bij de Dr.Hauschka behandeling. Het voetenbad is de eerste stap van de behandeling die in totaal uit zeven stappen bestaat en uiteindelijk leidt tot totale innerlijke rust en een stralende huid die iemands natuurlijke innerlijke schoonheid weerspiegelt.

Stap 1 - verwarmen: In dit eerste stadium wordt het lichaam middels het salie voetenbad verwarmd om te kunnen ontspannen, zodat lichaam en geest ontvankelijk worden voor de stappen daarna. Deze ontspanning is de eerste stap naar een zacht en glanzend gezicht.

Stap 2 - ontwaken: Deze stap bestaat uit een voet- en beenmassage in een ritmische beweging, het maken van passieve hoofdbewegingen om de spieren van de nek te ontspannen en de halswervel los te maken. Een hoofdhuidmassage, stretchoefeningen voor de rug en arm- en handmassage. Na stap twee is het lichaam warm, ontspannen, doorbloed en klaar voor de volgende stadia.

Stap 3 - loslaten: Dit is het moment voor dieptereiniging. Het gezicht wordt eerst behandeld met warme compressen die ontspannende lavendelolie bevatten. Hierna wordt de huid zacht en grondig gereinigd.

Stap 4 – Lymfestimulatie: De lymfestimulatie is een uniek onderdeel van de behandeling. Met penseelen worden ademende bewegingen in het gezicht en de hals uitgevoerd. Deze penseelmassage geeft impulsen af aan de ritmische stroming van de bindweefselvloeistof in het onderhuidse bindweefsel en het lymfesysteem. Deze stap heeft een omvangrijke, harmoniserende uitwerking die het immuunsysteem ondersteunt en zorgt voor ontgiftiging van het lichaam.

Stap 5 – ontvangen: Het gedeelte waarbij de huid intensief verzorgd wordt. Afgestemd op het huidbeeld krijgt het gezicht speciale verzorgende ampullen, een gezichtspakking en oogcompressen. Daarnaast worden de rug en het decolleté gemasseerd met warme olie.

Stap 6 – bescherming: Nu is het tijd om te ontwaken uit een diepe ontspanning. De huid wordt versterkt met Gezichtslootion en er wordt een hydraterende dagverzorging aangebracht. De huid krijgt haar beroemde Dr.Hauschka glow.

Stap 7 – Afronding: In de laatste stap van de behandeling keer je terug naar de realiteit door complexe spierrekkingen van de voeten, effleurage over de benen en het insmeren van de voeten met voetenbalsem.

Voor meer informatie over de Dr.Hauschka behandeling bij Cultuurhuis Roos en Lelie: Elisabeth de Charon de Saint Germain, Hoofdweg 16 A&B, 8383 EG Nijensleek (bij Frederiksoord), telefoon 0521-381013, mobiel 06-14976698, e-mail [cultuurhuis@wanadoo.nl](mailto:cultuurhuis@wanadoo.nl).

Informatie over Dr Hauschka vindt u op [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)