



## Welcher Dosha-Typ sind Sie?

Anhand der folgenden sogenannten Prakriti, der Beispiele für Körpermerkmale, können Sie herausfinden, welchem Dosha Sie angehören:

Vata-Typ	Pitta-Typ	Kapha-Typ
Zierlicher Körperbau	Drahtiger Körperbau	Kräftiger Körperbau
Feine Gesichtszüge	Markante Gesichtszüge	Runde Gesichts- und Körperformen
Schmale Lippen	Geschwungene Lippen	Volle Lippen
Kleine, lebendige Augen	Strahlende, glänzende Augen	Grosse, ruhige Augen
Falten, dunkle Hautverfärbungen	Helle Haut, Sommersprossen	Ölige Haare und Haut
Älteres Aussehen	Hohe Stirn, lichtetes Haar	Jugendliches Aussehen

## Hautpflege nach Ihrem Dosha-Typ

Die ayurvedische Kosmetik erhält die Schönheit, indem sie die Inhaltsstoffe ihrer Produkte auf den jeweiligen Hauttyp abstimmt. Ayurvedische Körperpflegeprodukte erhalten den natürlichen Antrieb der Zellen, benötigte Pflegestoffe selber zu bilden. Sie regen die Haut an, genau das Richtige zu tun: Fettige Haut produziert also beispielsweise weniger Fett, trockene Haut mehr Feuchtigkeit. Ebenso wie die klassische Kosmetik orientiert sich auch die ayurvedische Gesichts- und Körperpflege an verschiedenen Hauttypen.

Vata	Tägliche Pflege und Spezialbehandlungen mit
Trocken, sensibel, kühl, rau, empfindlich gegen Kälte und Stress	Produkten aus Muskat, Ingwer, Zimt, Safran, Jasmin, Geranie, roter Rose, rotem Sandelholz, Zitrone, Neroli oder Vanille. Zum Entspannen, Nähren und Vitalisieren:



	Gesichtsmassage mit warmem Sesam-, Avocado-, Oliven-, Mandel-, Walnuss-, Erdnussöl oder Gesichtsmaske aus Avocado, Banane, Hafermehl oder Sandelholzpulver.
<b>Pitta</b>	
Sehr empfindlich, reagiert auf säurehaltige und erhitzende Substanzen, neigt zu Rötungen, fettiger T- Zone, entzündlichen Unreinheiten und allergischen Reaktionen	Mandel-, Kokos-, Sonnenblumen-, Aprikosenkern- oder Olivenöl für die Gesichtspflege und -massagen. Als Extrapflege Masken aus weisser Rose, Sandelholz, Zitrone, Koriander, Minze, Ylang-Ylang oder Kampfer.
<b>Kapha</b>	
Grossporig, blass und fettig, unempfindlich gegenüber Hitze und Wind, neigt zu Wasseransammlungen und Pusteln in Kinn- und Halsgegend	Zitrone, Zypresse, Wacholder, Patchouli, Eukalyptus, Kampfer, Nelke, Lavendel und Bergamotte. Spezialpflege mit Raps-, Mais-, Distel-, Traubenkern-, Mandel- oder Aprikosenkernöl als Massageöl, heisse Kompressen oder Dampfbäder mit anregenden Heilkräutern.