



Quel type de dosha êtes-vous ?

Au moyen des Prakriti ci-dessous, exemples de caractéristiques corporelles, vous pouvez découvrir quel est votre type de dosha:

Type Vata	Type Pitta	Type Kapha
Constitution fine	Constitution moyenne	Constitution robuste
Traits du visage fins	Traits du visage marqués	Forme du visage et du corps ronde
Lèvres fines	Lèvres moyennes	Lèvres épaisses
Petits yeux nerveux	Yeux brillants et pénétrants	Grands yeux tranquilles
Teint plutôt foncé	Peau claire, taches de rousseur	Peau et cheveux gras
Aspect plus âgé	Front haut, cheveux clairsemés	Aspect jeune

Soins pour la peau selon votre type de dosha

Les produits cosmétiques ayurvédiques préservent la beauté car leurs composants sont adaptés à chaque type de peau. Les produits de soins corporels ayurvédiques incitent les cellules à former elles-mêmes les substances dont elles ont besoin. Ils poussent la peau à faire ce qu'il faut: avec ces produits, la peau grasse produira peu de sébum alors que la peau sèche générera davantage d'humidité. Comme pour les cosmétiques classiques, les soins pour le visage et corporels ayurvédiques s'adressent aux différents types de peau.

	Soins quotidiens et traitements spécifiques
Vata	
Sec, sensible, froid, rugueux, sensible au froid et au stress	Produits à base de muscade, de gingembre, de cannelle, de safran, de



	<p>jasmin, de géranium, de rose rouge, de bois de santal rouge, de citron, de néroli ou de vanille.</p> <p>Pour détendre, nourrir et vitaliser: massages du visage avec de l'huile chaude de sésame, d'avocat, d'olive, d'amande, de noix, d'arachide ou masques pour le visage avec de l'avocat, de la banane, de la farine d'avoine ou de la poudre de bois de santal.</p>
Pitta	
Très sensible, réagit aux substances acides et chauffantes, tend à rougir, zones du nez, front et menton (zone T) grasses, impuretés enflammées et réactions allergiques	Huile d'amande, de coco, de tournesol, de noyau d'abricot ou d'olive pour les soins et les massages du visage. Soins spécifiques avec des masques à base de rose blanche, de bois de santal, de citron, de coriandre, de menthe, de ylang-ylang ou de camphre.
Kapha	
Épaisse, livide, grasse, insensible à la chaleur et au vent, tend à la rétention d'eau et boutons dans le cou et le menton.	Citron, cyprès, genévrier, patchouli, eucalyptus, camphre, girofle, lavande et bergamote. Soins spécifiques avec huile de colza, de maïs, de carthame, de pépins de raisin, d'amande ou de noyau d'abricot, compresses chaudes ou bains de vapeur.