



## L'Ayurvéda, c'est quoi ?

La médecine Ayurvédique, originaire de l'Inde, traite l'être humain en prenant non seulement son corps en compte, mais aussi son esprit, son mode de vie et son environnement.

En effet le mot "Ayurvéda" signifie littéralement "connaissance globale (ved) de la vie (ayus)". Au coeur de ce système de santé millénaire se trouve les volontés conjuguées de prévenir et de soigner la maladie, ainsi que de renforcer la volonté de guérir par la force de l'esprit et du corps.

L'Ayurvéda vous enseignera, par exemple, comment reconnaître les troubles dus à l'alimentation ou au stress, comment les traiter et les éviter à l'avenir.

Les chercheurs s'accordent à dire que l'Ayurvéda est la médecine la plus ancienne connue à ce jour. Elle date d'avant la médecine Chinoise et est beaucoup plus vieille que notre médecine occidentale.

L'Ayurvéda vous aide à améliorer considérablement votre condition générale et vous enseigne comment mieux écouter votre corps, prendre conscience de ses besoins naturels et les respecter.

C'est en effet seulement lorsque le corps, l'esprit et l'âme sont en harmonie que la santé parfaite est possible.

## La théorie des 3 doshas

Au coeur de la science Ayurvédique, il y a le "tridoshas" ("tri" signifiant trois et "doshas" signifiant erreur ou mal):

Vatha, Pitta et Kapha sont trois énergies fondamentales ou principes de régulation qui jouent un rôle décisif dans le bon fonctionnement psychique et physique de l'être. Chacun d'entre nous abrite ces trois forces en lui, mais dans des proportions différentes. Les trois Doshas sont ensuite divisés en cinq sous-Doshas ce qui permet une analyse plus exacte des différentes fonctions somatiques et divers états psychiques de l'être et donc un diagnostic et un traitement plus précis des maux.

Pour une meilleure compréhension, il est important que vous sachiez que ces forces, Vatha, Pitta et Kapha, ne sont pas visibles et ne peuvent être perçues par aucun sens. Mais cela ne les empêche pas d'être très concrètes : elles peuvent se déplacer, gagner ou perdre en puissance, elles sont en relation les unes avec les autres, comme si elles étaient reliées par d'innombrables fils imperceptibles. Chaque Doshas agit sur toutes les cellules corporelles, les tissus et les organes, et remplit en plus de sa fonction somatique un rôle psychique.

L'ensemble des fonctions des trois Doshas découle de leurs caractéristiques.

*Sources \* 2 (voir bibliographie et sources)*

## La Beauté Ayurvédique

Avec l'Ayurveda, c'est la la beauté intérieure que l'on fait rayonner et par là-même la beauté extérieure, qui en est le reflet. C'est l'harmonie du corps et de l'esprit, qui est mis en exergue.

Comme dans le reste de l'Ayurvédica, on retrouve dans la cosmétique ayurvédique les trois éléments essentiels ou Doshas, présents en chaque être humain: vatta (l'air), pitta (le feu) et kapha (l'eau et la terre). Nous l'avons vu, toute perturbation de leur équilibre peut avoir des répercussions néfastes sur notre santé... mais elle peut aussi en avoir sur notre beauté.

Selon cette conception holistique, le corps, l'esprit et l'environnement forment un tout absolument indissociable. Elaborées pour offrir des solutions appropriées à chaque dosha, les préparations et produits de soins ayurvédiques n'agissent pas seulement sur la peau, mais aussi sur l'ensemble de l'organisme et inversement.

## Découvrez votre type de peau selon vos doshas

Le type vatta : pâle et légèrement rosée, la peau (sèche ou mixte) de type vatta est fine, douce, sensible et très réactive. Les cheveux sont fins, souples, plutôt secs et fragiles, à croissance lente. Les ongles sont secs et souvent striés.

Le type pitta : la peau est plutôt claire, chaude, souple, souvent parsemée de taches de rousseur avec une tendance acnéique. Les cheveux sont légèrement gras, fins, souples, brillants, généralement clairs ou cuivrés, et ont tendance à grisonner prématurément. Les ongles sont délicats et bien hydratés.

Le type kapha : la peau, plutôt grasse, est particulièrement résistante (au chaud, au froid, au soleil), élastique et bien hydratée. La chevelure est très vigoureuse, dense et brillante. Les ongles sont forts et sains.

## Rituels de beauté : se faire belle a un sens

Pour révéler la beauté intérieure et extérieure de chacune d'entre nous, l'ayurveda utilise avec bonheur les huiles de massage et les huiles essentielles, ou encore du miel, du lait et des composants à base de fleurs et de plantes médicinales. Sans oublier les pierres précieuses ou les coquillages finement broyés pour les bains et les ablutions. Petit tour d'horizon des rituels de beauté indiens.

Bains et massages parfumés pour purifier son corps, sources de jouvence pour le corps et l'esprit, les massages abhyanga aux huiles végétales procurent douceur, détente, souplesse et force de séduction. L'ayurveda recommande de les pratiquer le plus souvent possible, de préférence le matin avant la douche. Autre spécialité Indienne, le garshan, un massage à sec ultra-doux réalisé à l'aide d'un gant de soie grège traditionnel qui active les fonctions métaboliques de la peau, permet d'évacuer les toxines et prépare l'épiderme à recevoir les produits de soins.

Mais, parmi les rituels de purification du corps, les bains parfumés restent les plus prisés : parfums exotiques, essences florales, herbes aromatiques, pierres précieuses... Toutes ces substances ajoutées à l'eau du bain concourent à l'embellissement du corps et aussi au ressourcement de l'esprit. Un bain pris dans les règles de l'art aura un effet équilibrant sur les forces biologiques fondamentales, ou dosha, et une influence sur la beauté, mais aussi le bien-être et la santé.

Des herbes, des fleurs et des fruits pour un teint rayonnant, crèmes protectrices aux extraits de basilic, de curcuma, de dattes et d'abricot ; laits de beauté composés d'essences de fleurs rares, de carottes, de graines de tournesol, de miel, de bois de santal, d'huile d'amandes douces, de perles de culture ou de coquillages; masques aux extraits de rose du Bengale, de menthe de l'Himalaya et de henné... L'ayurveda utilise plus de 3 000 espèces végétales, récoltées sur les hauts sommets du Cachemire, dans le désert du Rajasthan ou la région vallonnée de l'Assam. Un grand voyage polysensoriel sans quitter votre salle de bains.

## **Bains, soins, massages : des huiles pour chaque Dosha**

Vatta : optez pour les huiles de massage au sésame, à l'amande douce ou au jojoba. Côté huiles essentielles, préférez la rose, le jasmin ou l'ylang-ylang.

Pitta : choisissez des huiles de massage à la noix de coco, au tournesol ou au ghee (beurre clarifié) et des huiles essentielles de rose, de lavande, de santal, de citron ou de basilic.

Kapha : pour les massages, misez sur le maïs et le sésame. Pour les soins de la peau pensez à la bergamote, la myrrhe, l'eucalyptus, la sauge ou la menthe.

## **Les recettes de beauté**

Utilisez des produits frais et de première qualité en privilégiant les extraits végétaux, les plantes ou les huiles essentielles issues de l'agriculture biologique.

Achetez-les en petites quantités, au fur et à mesure de vos besoins, et utilisez-les dans les meilleurs délais (les fleurs et les plantes se flétrissent très facilement). Pour la préparation de vos soins du visage, utilisez de préférence de l'eau minérale en bouteille.

Ne préparez vos produits qu'au dernier moment, en fonction de la quantité dont vous avez besoin dans l'immédiat. Conservez toujours vos préparations au réfrigérateur.

*Sources \* 3 (voir bibliographie et sources)*

## **L'Ayurvédà et les cheveux**

Pour toutes les constitutions, l'usage de l'huile de sésame légèrement chaude est la base pour nourrir le cheveu. Cette huile contient de la vitamine E, A et B, des minéraux, des oligoéléments, des acides gras insaturés et notamment des oméga 6. Vous ne pouvez imaginer les résultats positifs que l'on peut obtenir en peu de temps par simple application régulière de l'huile de sésame sur le cuir chevelu. Elle favorise la beauté et la croissance du cheveu tout en prévenant sa chute. En plus, elle ne graisse pas. Elle rend le cheveu doux et soyeux. Une fois l'huile appliquée, il suffit de masser délicatement les cheveux de la racine jusqu'aux pointes ainsi que le cuir chevelu. L'huile de sésame nourrit le cheveu.

L'idéal ensuite est d'envelopper la tête dans une charlotte et de laisser agir l'huile toute une nuit. Sinon, laisser agir au moins une demi-heure avant de laver les cheveux avec un shampoing ayurvédique. On trouve sur Internet des shampoings adaptés à chaque constitution, Vata, Pitta ou Kapha. Il est également possible d'utiliser la poudre Reetha, pour laver les cheveux sans les dessécher. Il s'agit d'une poudre lavante qui ressemble à de la boue. Au niveau alimentaire, saupoudrez vos salades de graines de sésame blanc afin d'apporter du magnésium et du calcium. Boire régulièrement du jus de carottes biologiques.

## Les premiers cheveux blancs

Au niveau des bonnes pratiques pour garder des cheveux en bonne santé, il est conseillé de ne pas peigner ou brosser les cheveux lorsqu'ils sont mouillés. Il est également préférable de les laisser sécher naturellement après un shampoing. Il est bon d'éviter trop de shampoings en hiver, car ils finissent par assécher le cheveu. Pour cette même raison, n'oubliez pas non plus d'humidifier les pièces de vie hiver. En revanche, en été, les cheveux ont besoin d'être lavés plus fréquemment afin d'effacer l'impact de la sueur. Pour effacer les traces des cheveux blancs, il est possible d'utiliser des colorants naturels capables de pénétrer les cuticules des cheveux sans dommages. C'est le cas du henné, connu de toutes les civilisations de la méditerranée, et de la sauge. Parmi d'autres effets, le henné enlève l'huile en excès dans la chevelure. Il a en outre un effet de refroidissant sur le cuir chevelu. Si un régime pour rééquilibrer Pitta est vivement recommandé en cas de cheveux blancs, au minimum, évitez la viande, les fritures, les aliments piquants ainsi que l'alcool et les sodas.

### Amla

L'Ayurvéda dispose en outre de plusieurs plantes destinées à favoriser la production de mélanine ou aider à la repousse du cheveu. C'est le cas de l'Amla, fruit particulièrement riche en anti-oxydants et en vitamine C. En usage externe, l'huile d'Amla renforce les follicules de la pigmentation du cheveu et facilite sa croissance. L'Ashwagandha, plante que l'on ne présente plus, augmente elle aussi la production de mélanine en luttant contre le stress. Elle apaise en outre l'excès de Pitta. Le neem est également connue pour combattre les pellicules.

### Bhringaraj, la reine des plantes pour le cheveu

La plante reine pour la santé du cheveu reste sans doute le Bhringaraj. Cette plante favorise la pousse du cheveu, lutte contre la décoloration prématurée, apaise le mental et favorise le sommeil. Conseillée en priorité en cas de perte de cheveux, elle peut être utilisée sous forme de poudre dont on peut faire une pâte à appliquer sur les cheveux. On en trouve dans les rayons de produits cosmétiques dans toutes les épicerie indiennes.

*Sources \* 4 (voir bibliographie et sources)*

**Liste des poudres Ayurvédiques disponibles dans la boutique :**

Amla  
Brahmi  
Kapoor kachli  
Neem  
Bhringaraj  
Tulsi  
Baheda  
Ashwagandha  
Herbal haircare  
Orange  
Rose Indienne  
Manjishta  
Henné neutre  
Hibiscus  
Henné du Rajasthan

maplanetebeaute

**"Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester"  
Proverbe Indien**