



Det handlar om balansen

Ingen av dessa styrande krafter betraktas som negativ eller positiv. Alla har sina speciella egenskaper. Det är bara när doshorna är ur balans som negativa effekter uppstår.

Enligt Ayurveda beror sjukdomar och hudproblem till stor del på att det uppstått en obalans i den medfödda doshan. Obalansen kan vara orsakad av att din livstil och/eller kosthållning inte passar din konstitution. Obalans kan även orsakas av stress, oro, chock, årstidsväxlingar m m. Vi kan ändra och påverka balansen genom kost, livstil, rening, tankar, känslor, yoga och meditation .

Är du Vata, Pitta eller Kapha?

Detta ayurvediska mini-testet ger en fingervisning! Fyll i efter bästa förmåga.

Lakshmi & Ayurveda

LAKSHMI skönhetsfilosofi baseras på ayurvedisk visdom. Genom medvetenhet om vilka krafter som styr oss, söker LAKSHMI efter roten till hudproblemen. Att skapa balans i kropps-konstitutionen och rena kroppen, är en förutsättning för en friskare, vackrare hud och förnyad livskraft!

Ayurveda betyder "kunskap om livet". Denna 5000-åriga indiska livsfilosofi syftar till att stärka kroppens medfödda självläkande förmåga.

Enligt Ayurveda är hela universum och alla levande system, inklusive människan, uppbyggda av fem element: **rymd, luft, eld, vatten och jord**. Hela vår tillvaro, även människokroppens funktioner, styrs av tre biologiska livskrafter, s k doshor:

VATA - luft, rymd

PITTA - eld

KAPHA - jord, vatten

Doshorna finns i varje cell, vävnad och organ. De styr våra psyko-fysio-logiska egenskaper. Varje individ har en unik kombination av de tre livskrafterna, en s k kropps-konstitution, som bestäms redan i födelseögonblicket och följer oss genom livet.

Kropps-konstitution

Välj 1 eller flera av alternativen	Val
Kroppsbyggnad tunn (lång / kort)	V
- medel	P
- kraftig	K
Hår mörk, torrt, lockigt, grovt	V
- ljus, rött, rakt, tunt, tidigt grå	P
- mörk/ljus, fett, vågigt lent, tjockt	K
Ögon små, blinkar ofta, grumlig vita	V
- medel, skarp blick, röd/gul vita	P
- stora, fuktiga, långa fransar, klar vita	K
Beetende snabb, aktiv, oregelbunden	V
- organiserad, bestämd, strukturerad	P
- metodisk, gillar praktiskt arbete	K
- har lätt för nya idéer, kreativ, snabb	V
- orädd, ledare, estetiker	P
- bra lyssnare, service inriktad, uthållig, förojsam	K
Hunger Oregelbunda måltider, aptit	V
- regelbundna måltider och aptit	P
- låg hunger, långsam matsmältning	K
SUMMA	V P K

Vem är du? Vata - Pitta - Kapha - test!

Testet ger en fingervisning beträffande din kropps-konstitution. För en mer omfattande analys samt skönhetsprogram, kost- och livstilsråd, kontakta en LAKSHMI hudvårdssalong eller ett spa!

0

1

2

3

Gradera svaren från 0...3, 0= stämmer inte alls, 3 = stämmer mycket bra



VATA

som vinden - i ständig rörelse

Obalans

- Jag fryser ofta och ogillar kyla och vind
- Har oregelbunden tarm, gaser, förstoppning
- Växlande vitalitet / kramper / lider av värk
- Vid stress: orolig, tappar focus, ångest
- Har svårt att följa dagliga rutiner
- Glömmer lätt, som blir värre vid stress
- Insomnia: sover ytligt/vaknar lätt/svårt somna

Hud

- Huden är relativt tunn (skarpa ansiktsdrag)
 - Min hud blir lätt torr/fuktfattig
 - Blir snabbt brun i solen.
 - Jag får / fick fina linjer och rynkor tidigt.
- Mogen hud - alla får ökad vata med åldern
- Jag är över 40 år

VATA

_____ Obalans _____ Huden



PITTA

som elden - varm & full av energi

Obalans

- Blir ofta varm, svettas lätt
- Kan få ont i magen, halsbränna, magkatarr
- Kan lida av inflammation i leder / hjärtbesvär
- Allergisk med inflammation (ögon, näsa hals)
- Vid stress: kan bli irriterad, tempramentsfull
- Ställer (för) höga krav på mig själv och andra
- (Väldigt) nogrann med detaljer
- Kan bli känslomässigt berörd

Hud

- Min hud är känslig för kosmetika
- Jag får ibland röda utslag / rodnad / akne
- Min hud blir lätt röd och bränd i solen
- Har ganska mycket fräcknar eller pigmentfläckar
- Känslig för insektsstICK

PITTA

_____ Obalans _____ Huden



KAPHA

som vattnet / jorden - stabil & med full potential att skapa liv

Obalans

- Låg ämnesomsättningen, går lätt upp i vikt
- Kan ansamla vätska i kroppen, ödem
- Har högt blodsocker och/eller kolesterol
- Lätt förkyld/allergisk (med svullnad)/astma.
- Vid stress: inåtvänd/nedstämd
- Tar ofta saker med ro, lite (för) bekväm
- Svårt att släppa saker/händelser/känslor
- Håglöshet, oinspiration

Hud

- Min hud blir lätt fet (får akne ibland).
- Relativt tjock hud, blek
- Huden är lite grov med vidgade porer
- Kan bli oren, får ibland pormaskar, akne
- Ansamlar slagg i fettvävnaden - celluliter

KAPHA

_____ Obalans _____ Huden