

L'ETAT DE MA PEAU : REFLET DE MON EQUILIBRE

	Vâta	Pitt a	Kaph a	V	P	K
Toucher de la peau	Sèche, rugueuse, froide	Légèrement grasse, douce, chaude	Grasse, humide, épaisse, froide			
Pores	resserrés	Dilatés dans la partie médiane, resserrés ailleurs	Dilatés			
Ton de la peau	Bleuté	Rouge	Jaune			
Types d'aspérités	Fines rides, veines gonflées	Capillaires éclatés, taches de rousseur, grains de beauté	Points noirs, excès de sébum			
Couleur des taches	Noires sur les joues	Rougeâtres	Blanches ou brunes			
Tendance	Sèche, déshydratée, surtout avec le froid	Enflammée, sujette aux éruptions surtout quand il fait chaud, coups de soleil	Acné, boutons, en particulier autour de la bouche, sur le menton et le décolleté			
Sensibilité au climat	Froid sec et vent	Chaleur et soleil	Froid humide			
Problèmes de peaux récurrents	Sécheresse excessive, eczéma sec, peau squameuse, psoriasis, décoloration, poches sous les	Eruptions, urticaire ou herpès, eczéma brûlant, acné rosacée, visage, yeux et pieds brûlants, points blancs,	Sébum excessif, eczéma humide, acné juvénile, rétention d'eau, cicatrices et/ou rides profondes (notamment rides			

	yeux, pellicules, crevasses sur les paumes ou voûtes plantaires, rides sur le front	transpiration excessive, dermatite de contact ou sécheresse du cuir chevelu, rides prématurées ou lignes sous les yeux	du rire), prise de poids, perte de la tonicité de la peau			
Avez-vous ce problème récurrent actuellement ?			Oui	Non		
Total						

Interprétation des résultats :

Pour connaître votre tendance de type de peau, faites le total de chacune des lettres :

- Si vous avez un plus grand nombre de **V** : votre tendance est une **peau sèche**
- Si vous avez un plus grand nombre de **P** : votre tendance est une **peau sensible**
- Si vous avez un plus grand nombre de **K** : votre tendance est **une peau grasse**

Pour savoir si votre peau est déséquilibrée actuellement :

- Si vous n'avez **aucun problème cité** dans chacune des colonnes de l'avant **dernière ligne (problèmes de peaux récurrents)** : votre **peau est équilibrée**.
- Si vous avez identifié **au moins un problème parmi ces trois colonnes et que vous avez répondu OUI au fait que ce problème soit actuel**, l'état de votre **peau** est en ce moment **déséquilibré**. Le dosha correspondant est en excès : il faut le rééquilibrer.

Votre peau étant le reflet de votre santé, êtes-vous en parfaite santé ?

- Si les résultats « doshiques » de votre peau sont différents de ceux obtenus sur le questionnaire de votre constitution de base, le dosha révélé par le questionnaire de votre peau est à rééquilibrer.