

Sophie Benabi

AYURVÉDA : mes rituels beauté



90 recettes de cosmétiques maison

JouVence

Sommaire



INTRODUCTION	5
Partie 1 ✱ Intégrer l'ayurvéda à son quotidien pour préserver sa beauté	7
Chapitre 1. Qu'est-ce que l'ayurvéda?	9
Chapitre 2. Les principes de l'ayurvéda	11
Chapitre 3. Les 7 dhatus pour exprimer sa beauté.....	23
Chapitre 4. La considération ayurvédique de la beauté....	37
Chapitre 5. L'impact du sommeil sur la beauté	44
Chapitre 6. Dinacharya: la routine du matin.....	48
Chapitre 7. Ratricharya: la routine du soir	69
Partie 2 ✱ Équilibrer son feu digestif pour rayonner de beauté	71
Chapitre 1. L'importance du feu digestif pour la santé et la beauté globale.....	73
Chapitre 2. L'influence néfaste des toxines pour notre beauté	108
Chapitre 3. Équilibrer son assiette.....	124
Partie 3 ✱ Prendre soin de la peau de son visage avec l'ayurvéda	137
Chapitre 1. Le rôle des doshas dans le fonctionnement de la peau	139
Chapitre 2. Déterminer la constitution ayurvédique de sa peau.....	142
Chapitre 3. Lire les lignes du visage selon l'ayurvéda.....	149
Chapitre 4. Stimuler les points marmas du visage	151



Chapitre 5. Rééquilibrer et soigner sa peau	158
Chapitre 6. Prendre soin de sa peau avec l'ubatana.....	195
Chapitre 7. Réaliser des savons maison.....	209
Chapitre 8. Zoom sur la kumkumadi tailam	213
Partie 4 * Prendre soin de ses cheveux avec l'ayurvéda	215
Chapitre 1. Connaître la constitution ayurvédique de ses cheveux	217
Chapitre 2. Les secrets de l'ayurvéda pour avoir de beaux cheveux	227
Chapitre 3. Les soins ayurvédiques pour les cheveux.....	230
Partie 5 * Chouchouter nos yeux, notre bouche, nos ongles, nos pieds et notre corps entier avec l'ayurvéda	265
Chapitre 1. Les soins ayurvédiques pour les yeux	267
Chapitre 2. Les soins ayurvédiques pour les dents et les lèvres.....	277
Chapitre 3. Les soins ayurvédiques pour les ongles.....	284
Chapitre 4. Les soins ayurvédiques pour les pieds.....	293
Chapitre 5. Les soins ayurvédiques pour le corps.....	300
Chapitre 6. Le massage de la poitrine	312
Partie 6 * Prendre soin de sa beauté intérieure pour rayonner à l'extérieur	319
Chapitre 1. Équilibrer la colère et le stress	321
Chapitre 2. Invoquer la déesse de la beauté Lakshmi.....	335
Chapitre 3. Pratiquer des postures de yoga pour la beauté des cheveux et de la peau.....	339
CONCLUSION	345
OÙ TROUVER LES PRODUITS ?	346
BIBLIOGRAPHIE	347
INDEX DES RECETTES	348

Introduction



Pour l'ayurvéda la beauté est une ode à l'observation, au respect et à l'accompagnement de son corps sur les différents plans de santé et de bonheur que sont : l'âme, le mental, les cinq sens, les émotions et le corps.

Ainsi, d'après le principe ayurvédique « *sarvam annam* », tout est nourriture . Que ce soit la fleur que nous sentons, la douche que nous prenons en conscience, le sourire reçu d'un autre être ou encore les pensées diffusées en nous tout au long de notre journée. Tout est relié. C'est exactement comme cela que l'ayurvéda considère la beauté d'un être : l'éclat de nos yeux, la santé de notre peau, de nos ongles, de nos cheveux sont directement liés à ce qui nourrit notre corps, notre âme, notre mental et nos émotions. Un esprit paisible donnera donc une belle peau et de beaux cheveux, et un corps bien nourri, tant sur le plan émotionnel que sur le plan alimentaire, aura toutes les armes pour bien vieillir et traverser les années avec beauté et en pleine santé.

Je suis sûre qu'il vous est arrivé de constater que vous aviez de jolis cheveux ou une jolie peau lors d'une période de repos. C'est parce qu'à travers l'apaisement et le temps pris pour vous reconnecter à vous-même, votre énergie vitale progresse et votre lumière intérieure et extérieure reprend des forces pour illuminer votre journée. Il est par conséquent important de comprendre à travers l'observation de soi au quotidien quels sont les besoins de son corps, quels sont sa nature et ses déséquilibres pour en prendre soin au mieux.



**Tout est
nourriture.**

Dans cet ouvrage, je vous propose d'apprendre, *via* la sagesse de l'ayurvéda, à prendre soin de votre beauté en déterminant la constitution ayurvédique de votre peau et de



vos cheveux, mais aussi en observant l'état de votre feu digestif et de vos besoins émotionnels ; je vous propose de vous accompagner vers une **meilleure compréhension de vous-même** afin d'adapter vos soins et rituels en conscience.

Vous trouverez ainsi pour progresser pas à pas :

- * **des recettes** de soins de beauté ayurvédiques ;
- * **des conseils** pour prendre soin de votre digestion au quotidien ;
- * **des recommandations** pour apaiser vos pensées et avoir un mental clair et lumineux ;
- * **des astuces** pour mettre en place une routine ayurvédique qui soutienne votre pleine santé ;
- * **des exercices** de pranayama, des mantras et des méditations pour équilibrer votre mental et préserver votre énergie vitale.

Le monde a besoin que nous diffusions notre lumière pour illuminer le cœur de chaque être et cela commence par prendre soin de nous dans notre globalité ! Et parce qu'un soin de beauté est autant une huile à appliquer sur son visage qu'une méditation dans laquelle plonge notre esprit avec douceur, partons pour un joli voyage au cœur de la beauté holistique !

Sophie



PARTIE 1

.....



Intégrer l'ayurvéda à son quotidien pour préserver sa beauté







QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?

L'ayurvéda est une médecine ancestrale originaire d'Inde. Son origine mythologique remonte à plus de 10 000 ans avant Jésus-Christ. Elle aurait été transmise par les dieux pour aider les Hommes dans leur incarnation, à un moment où l'humanité se trouvait en grande souffrance et les maladies étaient monnaie courante.

On appelle l'ayurvéda la « grand-mère de la médecine moderne » car de nombreuses médecines traditionnelles – chinoise, grecque, égyptienne, babylonienne – et la naturopathie s'en sont inspirées. Par exemple, Galien, grand médecin de l'Antiquité gréco-romaine (ayant repris les travaux d'Hippocrate) a revendiqué l'origine indienne de ses connaissances et travaillait beaucoup avec la théorie des humeurs qui fait écho aux doshas (énergie vitale) de l'ayurvéda.

Le terme « ayurvéda » vient du sanskrit *ayur* qui signifie « vie » et *veda* qui signifie « science et connaissance ». On peut donc le traduire par « connaissance de la vie ». Cette médecine est une philosophie complète de vie qui met en avant, dans son essence, la sagesse du vivant et appréhende la vie sous sa forme la plus sacrée, c'est-à-dire en veillant toujours à l'équilibre du corps, de

**On appelle
l'ayurvéda
la « grand-mère
de la médecine
moderne ».**



l'âme, des sens et de l'esprit. Si un déséquilibre sur l'un des plans vient à apparaître, c'est l'ensemble de l'être qui s'en trouve affecté.

La médecine ayurvédique est officiellement reconnue en Inde depuis 1947 (fin de la colonisation britannique) et adoptée par 70 % de la population du pays. En 1955, le département « Ayush » (géré par le ministère de la Santé et du Bien-être familial) est créé pour uniformiser et encadrer l'enseignement de l'ayurvéda en Inde. C'est une pratique reconnue par l'Organisation mondiale de la santé depuis 1982 et un système traditionnel de santé qui fait aujourd'hui partie du patrimoine médical mondial.





LES PRINCIPES DE L'AYURVÉDA

L'ayurvéda contraste avec les techniques occidentales d'évaluation des déséquilibres en ce qu'elle part du principe que nous sommes tous la résultante d'un équilibre précis des éléments de la nature. Celui-ci, comme tout équilibre d'ailleurs, est souvent sujet à des modifications, à des ajustements. Pour le maintenir ou le restaurer, il convient de ressentir au quotidien la mélodie intérieure de son être. De fait, l'ayurvéda nous aide à comprendre notre nature profonde, et, par voie de conséquence, nos liens avec tout ce qui entre en contact avec notre corps et notre esprit, c'est-à-dire ce qui est susceptible de nous équilibrer ou de nous déséquilibrer.

Le corps et l'esprit sont des unités physiques intimement imbriquées, qui reposent sur un équilibre subtil des 5 éléments qui composent la nature (éter, air, feu, eau, terre). Ces 5 éléments sont présents dans toutes choses et interagissent en permanence avec notre environnement, influençant les plantes, les Hommes, les animaux, les climats, les énergies, l'espace-temps.

- ✿ **L'éther (Akasha)** délimite ce qui existe et nous sert à distinguer une chose de l'autre.
- ✿ **L'air (Vayu)** est à la base de tous les transferts d'énergie. Il gouverne tous les mouvements, toutes les directions et tous les changements.



- ✿ **Le feu (Tejas)** permet la transformation de toute chose (substances, métabolisme, intellect, hormones...).
- ✿ **L'eau (Apa)** permet la fluidité, la nutrition. Elle est présente dans les liquides du corps (plasma, salive, mucus, liquide synovial, urine...).
- ✿ **La terre (Prithvi)** confère solidité aux structures (os, dent, tendons, ongles...) et stabilité (muscles, émotion, ancrage).

Ils constituent les forces responsables de nos fonctions corporelles et psychologiques, que l'on appelle « doshas ».

LES TROIS DOSHAS

Les trois doshas sont **Vata**, constitué d'Air et d'Éther en proportions égales; **Pitta**, constitué de Feu et d'Eau avec une prédominance du Feu et **Kapha**, constitué d'Eau et de Terre avec une prédominance de l'Eau sur la Terre.

Les doshas définissent et influencent donc notre structure mentale et psychologique mais également notre système physique et physiologique. Ils sont nos forces vitales, nos humeurs. Ils se dérèglent très facilement et c'est pour cela qu'on les nomme aussi « défauts ».

Ils fluctuent selon le rythme de la nature, c'est pourquoi nos habitudes alimentaires ou comportementales varieront en fonction des saisons (voir mes précédents ouvrages publiés aux Éditions Jouvence¹). Chaque dosha possède des qualités qui lui sont propres et fait circuler une énergie particulière qui se manifeste par différents facteurs facilement identifiables dans notre corps et notre esprit. À certains moments de notre vie, de la journée et à certaines périodes de l'année (les saisons), ces énergies sont amplifiées.

1. Benabi Sophie, *Ayurvédā : mon programme automne-hiver*, Jouvence, 2020; et *Ayurvédā : mon programme printemps-été*, Jouvence, 2021.

Vata

Localisation	Oreilles, os, bas du dos, jambes, côlon, peau, vessie, rectum, colonne vertébrale.
Siège de production	Côlon.
Rôle dans le corps et l'esprit	• Gère la circulation sanguine. • Gère la circulation de la lymphe. • Gère la respiration. • Gère l'accompagnement des aliments lors de l'ensemble des phases de digestion. • Gère les mouvements du système nerveux central et réflexes (éternuement, bâillement, clignement des yeux). • Gère les mouvements vers le bas comme les selles, les urines, les menstruations... • Gère l'engouement, la créativité, la communication ou encore l'adaptation. • Gère l'action des autres doshas. En cas de déséquilibre, Vata pousse les autres doshas hors de leurs sites de production afin qu'ils se répandent.
Émotions reliées	Peur, nervosité, impatience, hésitation, enthousiasme, volonté de découverte, sociabilisation, curiosité, adaptation, créativité et imagination, agilité.
Saison reliée	Automne et début de l'hiver.
Moment de vie prédominant	À partir de 50 ans jusqu'à la fin de la vie.
Heure prédominante	De 2 à 6 heures et de 14 à 18 heures.
Qualités	Légèreté, subtilité, mobilité, froideur, sécheresse, rugosité.
Sens reliés	Toucher et ouïe.

Pitta

Localisation	Sang, lymphe, peau, yeux, foie, rate, pancréas, sueur, vésicule biliaire, bile, sucs gastriques, système hormonal, petits intestins.
Siège de production	Petits intestins et partie inférieure de l'estomac.
Rôle dans le corps et l'esprit	• Gère la transformation du bol alimentaire. • Gère la conversion des informations en connaissances. • Gère l'activité des hormones dans l'ensemble du corps (contrôle les sécrétions). • Gère le métabolisme du corps et la maturité des tissus. • Gère la vue. • Gère la coloration du chyle pour le transformer en sang. • Gère les prises de décisions. • Gère la thermorégulation. • Gère la circulation du sang. • Gère la pigmentation et la douceur de la peau. • Gère le courage, la détermination, l'intelligence, la droiture, la capacité d'analyse.
Émotions reliées	Courage, colère, détermination, volonté, jalousie, perfectionnisme, logique, stimulation, compétition, exigence, férocité, rancune, contrôle, dépassement.
Saison reliée	Fin du printemps et été.
Moment de vie prédominant	De l'adolescence à la ménopause.
Heure prédominante	De 10 à 14 heures et de 22 à 2 heures du matin.
Qualités	Chaud, huileux, doux, lisse, liquide, acide, incisif.
Sens reliés	Vue.

Rapha

Localisation	Cœur, nez, poumons, langue, yeux, lymphes, graisse, articulations, poitrine, tissus conjonctifs.
Siège de production	Partie haute de l'estomac.
Rôle dans le corps et l'esprit	• Gère la lubrification des tissus du corps. • Gère la protection du corps contre les coups, les frictions ou les acidités par l'isolation de la graisse ou du mucus. • Gère les différents liquides et glaires (liquide céphalorachidien, glaire cervicale, etc.). • Gère le renouvellement des tissus, des muscles, des cellules et des fluides. • Gère les sentiments de patience, de générosité, d'écoute, de stabilité mais aussi d'attachement et de routine.
Émotions reliées	Patience, amour, persévérance, fidélité, générosité, écoute, stabilité, attachement, calme, pardon, paresse, gourmandise, droiture, franchise, esprit têtue.
Saison reliée	Fin de l'hiver et printemps.
Moment de vie prédominant	Adolescence et vie adulte.
Heure prédominante	De 6 à 10 heures et de 18 à 22 heures.
Qualités	Fraîcheur, humidité, lourdeur, collant, lenteur, lisse.
Sens reliés	Odorat et goût.

COMMENT RECONNAÎTRE L'ACTION DES DOSHAS ?

Lorsqu'un dosha agit dans le corps et/ou l'esprit on peut l'identifier grâce à plusieurs caractéristiques...

Lorsque Vata est en action, il se manifeste par :

- * des contractures – crampes, courbatures par exemple ;
- * des picotements, fourmillements et sensations de décharges électriques dans le corps ;
- * un assèchement de la peau dont les gerçures et la peau qui pèle ;
- * des cheveux secs et ternes ;
- * une peau terne, sombre ;
- * des fractures ;
- * des douleurs dans le corps qui irradient, irrégulières et mobiles ;
- * des déchirures de tout tissu ;
- * des rigidités et des tensions dans le corps ;
- * des troubles des organes des sens ;
- * un manque de tonicité musculaire ;
- * des spasmes ;
- * des blocages de mouvements dans le corps ;
- * un prolapsus (descente d'organe) ;
- * une perte de sensibilité nerveuse ;
- * une perte d'enthousiasme (lassitude) ;
- * des cernes ;
- * une horripilation ;
- * une chute de cheveux.

Lorsque Pitta est en action, il se manifeste par :

- * de la sueur ;
- * des sécrétions acides ;

- * des hormones ;
- * des sensations de chaleur et de brûlures ;
- * les couleurs jaune, rouge et vert (dans les selles, la peau, les yeux, les ongles) ;
- * des évanouissements ;
- * une maturité précoce des tissus (rides, cheveux blancs) ;
- * un goût piquant et acide ;
- * une peau qui devient légèrement grasse ;
- * des cheveux qui deviennent légèrement gras ;
- * une chute de cheveux ;
- * une peau qui devient rouge et chaude ;
- * une sensibilité plus grande de la peau (notamment au niveau du cuir chevelu) ;
- * de l'acné.

Lorsque Kapha est en action, il se manifeste par :

- * de la froideur (sensation intérieure ou extérieure du corps ou de certaines parties) ;
- * une pâleur ;
- * un excès de sébum sur la peau et les cheveux ;
- * des œdèmes ;
- * de la rétention d'eau ;
- * de la lourdeur ;
- * des kystes sur la peau ;
- * un aspect collant, des adhérences (dans les intestins par exemple) ;
- * des accumulations diverses (de tissu grasseux par exemple) ;
- * des obstructions (dans les artères par exemple).



COMMENT SAVOIR SI LES DOSHAS SONT ÉQUILIBRÉS OU NON ?

Lorsqu'un dosha est déséquilibré, il peut se retrouver dans deux situations : soit il est en excès (*prakopa* en sanskrit) soit il est en insuffisance (*kshaya*). Il faut savoir qu'il est plus courant d'avoir un dosha en excès qu'en insuffisance. Pour l'équilibrer, il est nécessaire de comprendre ce qui le compose, c'est-à-dire ses qualités ou *gunas*.

Voyons ce qui nous permet d'identifier quand un dosha est en déséquilibre.

Les signes montrant un excès du dosha Vata

- * Amaigrissement et fonte musculaire.
- * Apparence de faiblesse : mauvaise mine, peau de mauvaise qualité, corps affaiblit...
- * Augmentation de la sécheresse : la peau devient sèche, les cheveux et les ongles aussi. Les yeux ont du mal à garder leur hydratation (liquide lacrymal).
- * Feu digestif irrégulier (*Vishama agni*, voir p. 77) : parfois on digère et élimine bien, et parfois non.
- * Constipation.
- * Attirance pour le gras et le chaud (pour compenser Vata qui est froid et sec) : boissons et plats chauds et/ou gras, chaleur du climat.
- * Augmentation de la fatigue corporelle et mentale.
- * Sensation d'être hyperactif, de mal diriger et gérer son énergie (par exemple, commencer différentes actions ou projets et ne pas les terminer).
- * Augmentation de l'air dans le système digestif qui provoque des ballonnements et/ou une irrégularité digestive (alternance de constipation et de diarrhées).
- * Refroidissement du corps (notamment au niveau des extrémités).
- * Insomnies plus fréquentes.

- * État mental agité et changeant (tristesse, difficulté à se concentrer, perte de mémoire, anxiété).
- * Apparition de la couleur noire (selles noires, caries, noircissement de la peau ou des ongles...).
- * Frilosité.
- * Mouvements bloqués : mauvaise circulation sanguine, paralysie, blocage de la mâchoire.
- * Mouvements incontrôlés (bruxisme par exemple).
- * Absence ou excès de sensations naturelles : manque d'appétit, envie d'uriner ou d'aller à la selle fréquente (signes augmentés par le stress).
- * Toux sèche.
- * Discours incohérent ou trop parler (logorrhée).

Les signes montrant une insuffisance du dosha Vata

- * Manque d'enthousiasme, d'entrain, de joie et d'envie amenant une sensation de lassitude et une envie de paresse.
- * Mental confus, idées peu claires : on a du mal à avoir du discernement, à prendre des décisions, les pensées sont confuses et on peut ressentir un blocage intérieur.
- * Attirance vers les aliments piquants, amers, astringents, froids et secs.
- * Augmentation de la salive.
- * Léthargie, fatigue mentale et/ou physique.
- * Essoufflement et toux grasse.
- * Congestion nasale et augmentation du mucus (aussi dans la gorge) ;
- * Asthme.
- * Dépôts blancs et gras sur la langue.
- * Envie de beaucoup dormir (siestes, grasses matinées).
- * Sensations d'alourdissement du corps et du mental.



BON À SAVOIR

Un manque de Vata est souvent la porte d'entrée d'un excès de Kapha.

Les signes montrant un excès du dosha Pitta

- * Faim et soif parfois accrues. Des états d'hypoglycémie peuvent apparaître fréquemment ainsi que des étourdissements.
- * Selles qui peuvent devenir plus liquides que d'habitude engendrant même des états diarrhéiques.
- * Aversion pour le soleil et le chaud.
- * Réduction du temps de sommeil par congestion mentale ou hyperactivité (peut-être à cause de Pitta et/ou Vata).
- * Excès de saignements menstruels.
- * Bouche sèche et sensation d'amertume voire d'acidité dans la bouche.
- * Sentiments comme la colère, l'irritabilité, la jalousie, l'envie de tout contrôler, voire obsession, qui peuvent se manifester plus facilement.
- * Transpiration abondante avec des odeurs de sécrétions fortes et acides.
- * Inflammations de tous types qui peuvent apparaître comme de l'acné, des brûlures digestives, des tendinites, des gastrites, des lésions, des cystites, etc.
- * Chaleur corporelle accrue (notamment au niveau des extrémités).
- * Peau et yeux qui prennent une couleur jaune ou rougeâtre.
- * Attirance pour les aliments crus et froids en énergie (par exemple, les courges ou le riz) et envie de boire froid.
- * Grisonnement des cheveux ou calvitie précoces.
- * Coloration verte ou jaune des selles, des urines et des yeux.

Les signes montrant une insuffisance du dosha Pitta

- * Mauvaise absorption digestive.
- * Mauvaise digestion.