

GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE -PITTA

Parce que l'harmonie intérieure révèle la beauté extérieure.

arboté

Bienvenue, âme Pitta

Vous êtes faite de feu et d'eau. Déterminée, vive, passionnée — votre énergie rayonne mais parfois elle brûle.

En Ayurveda, le dosha Pitta est associé à l'intensité, la chaleur et la transformation. Lorsque déséquilibré, il se manifeste par des inflammations, rougeurs, irritations ou excès de sébum.

Chez Arboté, nous pensons que la beauté Pitta s'épanouit dans la fraîcheur, la modération, et la tendresse.



Profil Pitta en un coup d'œil

Éléments dominants	Feu + Eau
Peau typique	Mixte, sensible, sujette aux rougeurs ou imperfections
Tempérament	Intellectuelle, ambitieuse, intense
Déséquilibres	Inflammation, irritation, hyperactivité
Besoins	Fraîcheur, apaisement, modération, douceur



Rituel Beauté Ayurvédique pour Pitta

Matin

- Rincez le visage à l'eau fraîche ou tiède.
- Appliquez le Sérums Jour au Curcuma, Papaye & Carotte, en insistant sur les zones sujettes aux rougeurs.
- Le curcuma apaise, unifie et offre un éclat naturel sans agresser.
- Terminez par une crème légère ou un fluide protecteur avec SPF.

Soir

- Nettoyez délicatement, sans frotter.
- Appliquez le Sérums Nuit au Bakuchiol & Bisabolol, riche en actifs régénérants et calmants.
- Le bakuchiol aide à réparer sans irritation, tandis que le bisabolol réduit les rougeurs.
- Respirez profondément et répétez cette affirmation: "Je suis paisible. Mon feu intérieur est équilibré. Ma peau respire l'harmonie."

Adaptation saisonnière

En été, Pitta est souvent exacerbé. C'est la saison pour ralentir, éviter la surchauffe (émotionnelle comme physique), et adopter des soins encore plus légers et rafraîchissants.

Bien-être Holistique Pitta

- Alimentation : Privilégiez les aliments doux, amers, astringents. Évitez les plats épicés, acides ou trop salés.
- Émotions : Trouvez des rituels de lâcher-prise — écrire, peindre, marcher dans la nature.
- Activités : Yoga doux, méditation silencieuse, pauses régulières pendant la journée.
- Plantes alliées : Rose, aloe vera, neem, coriandre, menthe douce.

Votre Rituel Arboté

✨ Le Sérum Jour illumine sans échauffer, grâce à la richesse anti-inflammatoire du curcuma.

✨ Le Sérum Nuit agit comme un baume réparateur, redonnant équilibre et fraîcheur à votre peau.

En conclusion

Pour vous, la beauté commence par la paix intérieure.

Apprenez à adoucir votre lumière, à tempérer votre feu.

Et laissez votre peau raconter une histoire de calme et d'éclat maîtrisé.