

A young woman with long dark hair, wearing a white lace dress and a thin bracelet, is smiling and leaning against a dark, textured pillar. She is outdoors, with a blurred background of greenery and a building. The ground is covered with dry leaves.

Cuidado de la piel

Tarrifo de Curry

Material exclusivo para los retiros de Tarrito de Curry

Cuidado del rostro

Piel Tipo Vata



1. Quitar Maquillaje:

Sacar el maquillaje con aceite de sésamo o ghee.

2. Limpiar:

1 cucharada de harina de almendras + 1 cucharada de leche en polvo + 1/4 cucharadita de azúcar (agregar agua en el momento de aplicar).

o

2 cucharadas de glicerina vegetal + zumo de limón (4 gotas) + 1 cucharadita de hidrolato de rosas.

Aclarar suavemente y limpiar la cara.

3. Nutrir:

Masaje de aceite de sésamo.

o

Serum: 30 gramos de aceite de sésamo + 5 gotas de geranio + 5 gotas de neroli + 5 gotas de limón.

Terapia de Vapor:

Vapor caliente o toallas, limpiar y secar y luego repetir 2 y 3.

Piel Tipo Pitta



1. Quitar Maquillaje:

Sacar el maquillaje con aceite de azahar o aceite de girasol.

2. Limpiar:

1 cucharada de harina de almendras, 1/2 cucharadita de piel de naranja molida y 1/2 cucharada de leche en polvo.

o

Leche de almendras, leche fresca, agua de rosas y piel de naranja o mandarina

o

Ghee.

3. Nutrir:

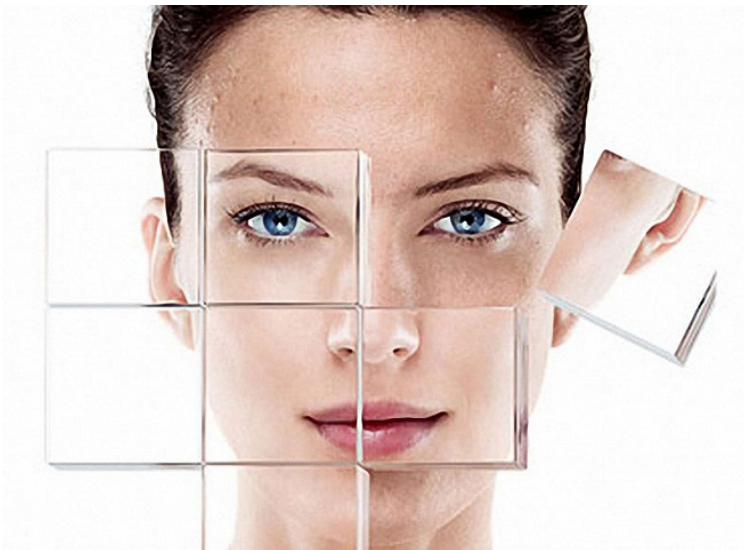
30 gramos de aceite de almendras + 10 gotas de aceite de rosas + 10 de sándalo.

Mezclar en la palma de la mano 2-3 gotas de aceite nutritivo con 4-6 gotas de agua o liposomas.

4. Terapia de Vapor:

Vapor templado o toallas y luego repetir 2 y 3.

Piel Tipo Kapha



1. Quitar Maquillaje:

Sacar el maquillaje con aceite de azafrán o aceite de girasol.

2. Limpiar:

1 cucharadita de harina de cebada + ½ cucharada de piel de limón + ½ cucharadita de leche en polvo.

Cuidado de la piel

Mezclar con agua caliente o templada, aplicar en masaje circular en toda la cara.

3. Nutrir:

30 gramos de aceite de girasol o aceite de mostaza.

3 gotas de aceite de lavanda + 5 gotas de aceite de Bergamota

o

Aceite de sésamo + aceite de mostaza.

4

Terapia de Vapor:

Vapor muy caliente o toallas y luego repetir 2 y 3.

MASCARILLAS



Cuidado de la piel

VATA: Banana y aguacate

PITTA: Banana y piña

KAPHA: Fresas y papaya

EXFOLIACION



Mezclar los siguientes polvos en iguales proporciones:

- Cilantro en polvo
- Comino en polvo
- Fenogreco en polvo
- Regaliz en polvo
- Harina de garbanzo en polvo

La diferencia entre el polvo para exfoliar y una mascarilla está en el grosor del molido.

VATA: Mezclar con leche o crema.

PITTA: Mezclar con hidrolato de rosas.

Cuidado de la piel

KAPHA: Mezclar con yogurt diluído en agua o agua sola.

TONICO CASERO



VATA: Infusionar regaliz, laurel, manzanilla, lavanda y pétalos de rosa.

PITTA: Infusionar Lavanda, neem, menta, cilantro.

KAPHA: Infusionar regaliz, fenogreco, lavanda y romero.

PIEL NORMAL: Infusionar regaliz, hinojo, lavanda y tomillo

Cuidado del cuerpo

TRATAMIENTO DE 30 MINUTOS PARA HACER EN CASA

1. MASCARILLA

Preparar una pasta delgada de almendras molidas + harina de trigo + lentejas en polvo + agua o tónico casero.

Frotar el cuerpo con la pasta y dejar secar. Retirar con una toalla seca para exfoliar (no utilizar ni cepillo ni esponja).

2. MASAJE

Masajear el cuerpo con aceite de sésamo + cúrcuma en polvo para activar la circulación ** fortalece el agni y mejora ojas **

3. BAÑO

Sumergirse en un baño no muy caliente durante 15 – 20 minutos, agregando al agua:

VATA: 1 cucharadita de miel + 7-8 gotas de aceite esencial de rosa.

PITTA: 1 puñado de leche en polvo.

KAPHA: 5-6 gotas de aceite de lavanda, romero o limón.

4. SECADO

Secarse dando golpecitos con la toalla. Luego aplicar aceite corporal.

Baño de los 5 néctares

Darse un baño rejuvenecedor "divino" con los 5 néctares:

La pulpa de 1 plátano.



2 cucharadas de leche



Cuidado de la piel

1 cucharadita de Ghee



1 cucharadita de yogurt



1 cucharadita de miel



Aplicar la mezcla sobre el cuerpo con un masaje suave y sumergirse durante 10-20 minutos en un baño de agua no muy caliente para nutrir, suavizar, calmar y revitalizar la piel.