A Ciência da Vida

Ayurveda

A palavra Ayurveda derivada do sânscrito e significa "ciência ou conhecimento da vida"

(Ayus = vida, Veda = ciência ou conhecimento). É um sistema de saúde holísticos, por abordar o ser humano em toda a sua integralidade, englobando os aspectos físico, mental, espiritual e o bem-estar social de cada indivíduo.

Os três pilares da cultura Indiana são:

(1) Ayurveda, para proporcionar a saúde física e mental necessária para fazer a jornada espiritual

(2) Yoga, o caminho da integração de corpo, mente e espírito que conduz a realização espiritual

(3) Tantra, o método mais rápido e intenso para quem deseja alcançar logo a meta.

Ayurveda (ciência da vida) é a antiga arte de saúde corpo/mente/espírito que tem sido praticado na Índia por mais de 5000 mil anos. E uma das terapias complementares mais populares nos EUA e Europa, por conta de sua abordagem holística na cura, e sua eficácia em remover as tensões, aumentar a energia e a resistência e proporcionar paz interior. O autoconhecimento é um fator muito importante para ser feliz. Com a ajuda de Ayurveda você pode aprender sobre si mesmo e como consequência, formar novos hábitos que propiciarão um bem-estar físico, mental e emocional.

Na filosofia da Ayurveda a criação surge da consciência pura na forma de uma vibração sonora que gradualmente transforma-se em energias mais e mais densas até formar os Cinco Grandes Elementos. Eles são os padrões energéticos dos cinco elementos físicos que conhecemos: éter, ar, fogo, líquido e sólido. Diferentes combinações dos cinco elementos determinam a formação dos três doshas ou bioenergias: Vata, Pitta e Kapha.

Vata consiste do ar (principalmente) e éter e por isso a sua qualidade principal é ser seco. Pitta consiste de fogo (principalmente) e líquido e por isso a qualidade principal é o calor. Kapha consiste de líquido (principalmente) e sólido que proporciona "peso".

A palavra Dosha literalmente significa "facilmente desequilibrado" porque cada dosha precisa manter uma relação entre dois elementos antagônicos, por exemplo, fogo e líquido não podem ficar juntos - ou o fogo evapora o líquido ou é apagado por ele. O dosha Pitta mantém os dois juntos na forma dos ácidos digestivos. Os três doshas atuam em todo o Universo e em cada ser, variando de intensidade de acordo das estações do ano e da hora do dia - por exemplo, Kapha domina na segunda parte do inverno e início da primavera, um período dominado por umidade e frio. Nas pessoas um ou dois doshas geralmente dominam em sua natureza. Pitta tem uma maior influência entre 10:00h e 14:00h quando o sol está brilhando mais forte. De

acordo com o Ayurveda a natureza é o resultado da manifestação de todos os elementos, a partir do Éter. O Homem, como parte da Natureza, apresenta em seu corpo todos os cinco elementos".

O ELEMENTO ÉTER OU ESPAÇO (AKASHA):

• E onipresente no universo.

• Propriedades: leveza, suavidade, maciez, inatividade, claridade, ausência de movimento, temperatura nem fria nem quente.

• O som como sentido e o ouvido como órgão sensorial.

• Representa os espaços em nosso corpo físico. Espaços da boca, nariz, trato gastrointestinal, espaço tecidual e celular.

• No átomo o grande espaço entre o núcleo e a órbita dos elétrons é representado pelo elemento éter.

O ELEMENTO AR (VAYU):

• Ar é o elemento do movimento.

• Contém oxigênio, o qual é vital para a existência de todas as entidades.

• Exerce um efeito refrescante sobre os outros elementos e objetos.

• Seu sentido especial é o tato e seu órgão especial é a pele.

• Controla todas as atividades e funções do corpo, os pulsos e todos os componentes gasosos.
• Propriedades: leveza, aspereza, claridade, movimento, sem forma.

• Colabora com os outros elementos no estímulo.

• Presente nos movimentos corporais, pulsação do coração e movimento respiratório.

• Movimento dos impulsos nervosos.

• Promove a leveza corporal.

O ELEMENTO FOGO (AGNI):

• Responsável pelo metabolismo e transformações.

• Promove a função digestiva e da matéria cinzenta do cérebro (inteligência).

• Propriedades: quente, leve, intenso, agudo, também se expande amplamente e tem uma alta velocidade.

• Ativa a retina para percepção da luz.

• Responsável pela temperatura corporal, regula a digestão e metabolismo, processo de pensamento, sangue e visão.

• O fogo relaciona-se com a visão.

O ELEMENTO ÁGUA (JALA):

• Propriedades: solidez, fluidez, maciez, aderência, frieza, viscosidade, umidade, movimento descendente devido a força gravitacional.

• Seu sentido particular é o gosto e seu órgão característico é a língua.

• Manifesta-se no corpo físico de forma líquida: plasma, sangue, secreções, saliva, suor, urina, líquido sinovial, fluído sexual, menstruação, leite materno.

• O elemento água é vital para um bom funcionamento dos sistemas fisiológicos.

• O elemento água relaciona-se com a vitalidade dos tecidos corporais e é responsável pelo sabor.

O ELEMENTO TERRA (PRITHVI):

• Representa a nossa estrutura física.

• Simbolismo da coesão do corpo físico.

• Todas as estruturas sólidas são derivadas da terra.

• Propriedades: peso, dureza, aspereza, firmeza, Página 12 densidade, lentidão.

• Está contida no tecido ósseo e muscular.

• O elemento terra relaciona-se ao olfato.

O que são os Doshas?

• O princípio bioregulador.

• O que perturba ou é passível de ser perturbado.

• São constituídos dos 5 elementos.

• Dependendo do elemento que é predominante é definido o Dosha.

• Os três Doshas contém os 5 elementos em sua constituição em diferentes proporções.

• Cada dosha possui os cinco elementos básicos da natureza, porém dois deles predominam formando as suas qualidades e características principais, e as funções dos doshas estão diretamente ligadas a predominância destes elementos no corpo físico.

• Vata controla todos os movimentos corporais e mentais. A causa de qualquer movimento desde a célula até o pensamento.

• Pitta comanda todas as transformações: metabolismo, visão e sensorial.

• Kapha possui uma influência estabilizadora e estrutural além de lubrificar os tecidos.

VATA

• Formado por ar e éter (espaço vazio).

• Representa a energia do movimento.

• Governa o piscar dos olhos, movimento de músculos e tecidos, pulsação do coração, impulsiona os alimentos no TGI (trato gastrointestinal), favorece a formação do suco gástrico, função intestinal, memória, fluxo de pensamentos e consciência do momento presente.

• Energia relacionada ao movimento (do corpo e da mente).

• Energia que embasa as atividades voluntárias e involuntárias do corpo.

• Força que impulsiona, que faz com que os outros dois doshas possam desempenhar suas funções.

• Estimula todos os órgãos sensoriais a perceber e reconhecer as sensações (percepção e cognição). • Exerce um efeito secante no corpo.

• Estimula o movimento e a atividade.

• Vata é o dosha dominante, já que controla os movimentos e as a funções do Pitta e do Kapha, de todos os tecidos corporais e dos produtos de dejetos do corpo.

• Características: seco, leve, frio, áspero, sutil, móvel, límpido, adstringente, claro.

• Em equilíbrio: criatividade, flexibilidade, frescor, leveza e felicidade.

• Em desequilíbrio: medo, nervosismo, ansiedade, tremores, espasmos.

PITTA

• Representa a energia de transformação.

• Possui a função de decompor os alimentos, digestão, metabolismo, preparação para a assimilação.

• No cérebro, Pitta controla o conhecimento, transformação e comparação dos dados, discernimento e conclusão.

• Controla o fogo corporal.

• Responsável por toda atividade transformação (física e mental), manutenção da temperatura corporal e visão.

• Regula a ação das enzimas digestivas, as envolvidas no metabolismo;

• Regula o brilho da pele, dos olhos e dos cabelos.

• Governa a inteligência e o intelecto, sendo necessária para que haja o processo de compreensão.

• Características: quente, aguçado, leve, móvel, líquido, levemente oleoso, agudo, picante, penetrante.

• Em equilíbrio: apetite regular, vitalidade, energia, ação.

• Em desequilíbrio: frustração, raiva, crítica destrutiva, julgamento, inveja, queimação, refluxo, azia, hipertensão, doenças cardíacas, doenças de pele, doenças do sangue.

KAPHA

• Simboliza a energia estrutural.

• Lubrifica os tecidos e protege os órgãos.

• Promove estabilidade inclusive cerebral para um bom funcionamento da mente.

• Kapha dá força, estabilidade e resistência, tanto física como psicológica, e promove emoções humanas e capacidades, tais como o amor, compaixão, empatia, compreensão, perdão, lealdade e paciência.

• Uma função muito importante do Kapha Dosha no corpo humano é a que governa a imunidade e a resistência às doenças; a sua energia promove auto cura e o processo no avanço de auto reparação.

• Características: pesado, frio, líquido, oleoso, viscoso, denso, estático, nebuloso, límpido. • Em equilíbrio: força, vigor, estabilidade, amor, calma, perdão.

• Em desequilíbrio: apego, ganância, luxúria, doenças do sistema respiratório, falta de energia.

VATA Catabolismo: seco, leve, frio, áspero, sutil, móvel, igual o vento

PITTA Metabolismo: viscoso, penetrante, quente, leve, cheiro forte, fluído, líquido

KAPHA Anabolismo: oleoso, frio, pesado, lento, suave, escorregadio, estável

Os tratamentos ayurvédicos são primariamente dietéticos e herbais. Os pacientes são classificados por tipo de corpo, ou prakriti, o que é determinado pelas proporções dos três doshas. Os doshas, alegadamente, regulam a harmonia entre corpo e mente. Enfermidades e doenças são consideradas como resultado do desequilíbrio dos doshas. O tratamento é direcionado para restabelecer a harmonia ou o equilíbrio do sistema mente-corpo. Vata, composto de ar e espaço, alegadamente governa todos os movimentos da mente e do corpo, e precisa ser mantido em bom equilíbrio. Excesso de vata causa "preocupações, insônia, câimbras e constipação... Vata controla o fluxo do sangue, as excreções, a respiração e o movimento dos pensamentos ao longo da mente". Vata também controla os outros dois princípios, Pitta e Kapha. Diz-se que Pitta é composto de fogo e água; alega-se que governe "todo calor, metabolismo e transformação na mente e no corpo. Ele controla como digerimos nossa comida e como metabolizamos nossas percepções sensoriais, e como distinguimos o certo do errado". Pitta precisa ser equilibrado, também. "Em excesso pode provocar fúria, azedume, úlceras, brotoejas e queda de cabelos". Kapha consiste de terra e água. "Kapha cimenta os elementos do corpo, fornecendo o material para a estrutura física. Este dosha mantém a resistência do corpo... Kapha lubrifica as juntas, umedece a pele, ajuda a curar feridas, preenche os espaços do corpo, dá força biológica, vigor e estabilidade; sustenta a retenção de memórias, dá energia pra o coração e os pulmões e mantém a imunidade... Kapha é responsável pelas emoções de ligação sentimental, ambição e inveja; ele também se expressa nas tendências a mansidão, clemência e amor". Kapha demais leva à letargia e ganho de peso, bem como a congestões e alergias.

DOSHAS

Da combinação das três gunas, surgem os cinco grandes elementos: éter, ar, fogo, água e terra. O Ayurveda acredita que tudo que existe no universo é formado por esses cinco elementos combinados em diferentes proporções. Esses cinco elementos dão origem aos três princípios vitais (doshas) que são os principais fatores do pensamento ayurvédico. Os doshas são as forças energéticas fundamentais por trás das ações do corpo e da mente. Cada dosha é formado pela combinação de dois dos cinco grandes elementos.

O dosha VATA (éter + ar):

Palavras-chave: instabilidade e movimento.

Características: pessoas do tipo *Vata* são geralmente agitadas. Tendem a ser magras, altas, de pele seca, cabelo volumoso. Têm dificuldade em ganhar peso, são friorentas e suas extremidades costumam estar geladas. Caminham rápido, falam muito, mexendo constantemente o corpo e os olhos. Adoram mudança e falta de rotina.

Pontos fortes: bastante curiosas, aprendem qualquer coisa com facilidade e querem saber de tudo um pouco. São sensíveis, muito criativas e gostam de arte e da natureza. São viajantes natos.

Pontos fracos: são indecisas, inconstantes nos relacionamentos, atividades e emoções. Têm dificuldade de planejamento, organização e de seguir conselhos. Com apetite e sede irregulares, muitas vezes enfrentam problemas digestivos e de má absorção dos alimentos. Tendem a ter uma saúde frágil. São capazes de passar o dia todo em jejum, pois se "esquecem" de comer. Quando em desequilíbrio, podem ter problemas no sistema nervoso, prisão de ventre, gases, fadiga, tremores, tristeza, medo e ansiedade.

Princípio do movimento e circulação.

É a força principal que rege o transporte de fluídos, a descarga de secreções e a eliminação de materiais residuais. Controla a mente e os sentidos, proporciona agilidade, adaptabilidade e habilidades de boa comunicação para a mente. Seus distúrbios físicos são a depleção dos tecidos, fraqueza, desidratação, artrite, perda de peso, insônia, perturbações na mente e no sistema nervoso. Os principais desequilíbrios emocionais de Vata são o medo e ansiedade.

Dieta alimentar de Vata

É indicada uma alimentação mais natural, quente e oleosa, com sabores doces, ácidos e salgados.

Frutas maduras e adocicadas: banana, cereja, amora, uva, melão, laranja lima, pêssego, abacaxi, ameixa, mamão, abacate, coco.

Vegetais cozidos: aspargo, beterraba, cenoura, pepino, cebola, ervilha, batata doce, abóbora, espinafre, lentilha, azeitona, alho, feijão verde, aipim, inhame, cará, brócolis e couve-flor.

Cereais cozidos ou aquecidos: aveia, quinoa, arroz integral e trigo.

Laticínios: leite de vaca ou de cabra, queijo minas, coalhada (orgânicos).

Temperos: pimenta, tomilho, cravo, canela, cardamomo, cominho, coentro, alho, gengibre, noz moscada, orégano, hortelã, açafrão, alecrim, cebola, erva doce, manjericão, orégano, salsa, cebolinha e louro.

Oleaginosas indicadas com moderação: castanhas, amêndoas, pistache, nozes, gergelim (tahine), amendoim e coco.

Evitar alimentos frios, secos, amargos, leves e gelados.

O dosha PITTA (fogo + água):

Palavras-chave: combustão e realização.

Características: de estatura mediana, pessoas do tipo *Pitta* têm facilidade para adquirir músculos bem como para ganhar ou perder peso, embora geralmente o mantenham estável por longos períodos da vida. Sentem muito calor e transpiram com facilidade. Possuem dentes fortes, mas gengivas sensíveis. De olhos brilhantes, têm um olhar profundo e desafiador. Normalmente apresentam grande apetite e sede, e capacidade digestiva bem acelerada.

Pontos fortes: são habilidosos, concentrados e excelentes para aprender. Altamente disciplinadas, inteligentes e estudiosas, pessoas do tipo *Pitta* tendem a ser ótimos líderes. São questionadoras, críticas, gostam do poder e de enfrentar desafios. Corajosas e compreensivas, têm grande habilidade para solucionar situações difíceis e estressantes, pois são objetivas e focadas.

Pontos fracos: são perfeccionistas e costumam se irritar com facilidade. Quando em desequilíbrio, tendem a apresentar problemas de pele, alergias, queda de cabelo, irritabilidade, raiva, suor excessivo, enjoos e inflamações.

Princípio da digestão e metabolismo.

É responsável pela conversão do alimento em calor, tecidos e materiais residuais. Ele controla a digestão e o metabolismo. É responsável pela percepção, pelo julgamento e pela determinação e nos garante clareza e discernimento para a mente. Seus principais distúrbios são a febre, as infecções, as inflamações, os sangramentos e a raiva.

Dieta alimentar do Pitta

Por ser um dosha quente, é indicado o consumo de alimentos frios, crus e secos. Por isso, deve-se evitar laticínios gordurosos. Os melhores óleos para o Pitta são de girassol e de coco. Prefira ingerir frutas de sabor mais doce, como manga, melão, maçã, coco e uva, além de vegetais variados.

Grãos: arroz, trigo, quinoa, cevada e aveia.

Temperos: coentro, cardamomo, erva-doce, açafrão e hortelã.

Vegetais: brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas, aspargos, pepino, folhas verdes escuras, ervilha, abobrinha, abóbora, aipo, quiabo, alface, cenoura, vagem, batata e batata-doce.

Se esse for o seu dosha, evite alimentos com sabores ácidos, salgados e picantes, por aumentarem o elemento fogo.

O dosha KAPHA (água + terra):

Palavras-chave: estabilidade e organização.

Características: possuem olhos grandes, dentes fortes, cabelos encaracolados e macios. Têm a pele fria, suave, pálida e muitas vezes oleosa. Seus movimentos são lentos e graciosos. Gostam de ficar mais isoladas, e vivem num mundo particular. Também apreciam uma vida estável, confortável e tranquila, com rotina definida, organização e planejamento.

Pontos fortes: de personalidade tranquila e relaxada, pessoas do tipo *Kapha* têm apetite e sede constantes. São extremamente amorosas, protetoras, amigas e conciliadoras. São abençoadas com fé, amor, tolerância, afetuosidade, compaixão e uma mente calma e estável. Têm boa memória, voz melodiosa, profunda e muito agradável. A constituição física dos *Kapha* é sólida e forte, com boas massas óssea e muscular, o que lhes dá resistência e longevidade.

Pontos fracos: tendem a ter metabolismo e digestão lentos. Um *Kapha* desequilibrado sofre de ganância, possessividade e preguiça. Podem apresentar problemas pulmonares, gripes frequentes, congestão nasal, alergias respiratórias, edemas, retenção de líquidos, excesso de peso, tumores, baixa motivação, depressão e sonolência. Por serem muito apegados aos fatos e às emoções, buscam a comida para se sentirem reconfortados. Também têm tendência a se sentirem desvalorizados e rejeitados.

Princípio da coerência e coesão.

Rege a estrutura do corpo e é responsável pela formação de novos tecidos, pela hidratação, nutrição, lubrificação e proteção do corpo contra o calor, vento, deterioração e ruptura. Kapha é a base dos sentimentos e emoções, amor e carinho. Ele transmite estabilidade, calma e contentamento à mente. Seus maiores distúrbios a nível físico são o acúmulo de saliva, água ou excesso de desenvolvimento de tecido, especialmente tecido adiposo ou gordura. Seu maior desequilíbrio emocional é o apego.

Dieta alimentar de Kapha

Como é um dosha marcado por qualidades mais frias, a alimentação deve privilegiar comidas quentes. Aposte em vegetais feitos no vapor, feijões, temperos picantes, grãos leves.

Grãos: cevada, milho, trigo.

Evite o consumo de laticínios por aumentarem o Kapha. Laticínios como leite, manteiga e ghee não são bons, pois aumentam as qualidades Kapha no organismo.

Frutas leves: maçã, amora, framboesa, pera, frutas secas e romã.

Temperos: cominho, cravo, gengibre fresco e em pó, semente de mostarda, pimenta do reino, açafrão, cardamomo. Evite o sal.

Vegetais: repolho, couve-flor, couve-de-bruxelas, cenoura, vagem, jiló, folhas verdes escuras, brócolis, acelga.

Os únicos adoçantes liberados são o mel e a stevia. Reduza também consumo de óleo.

PRAKRTI em Sânscrito significa "natureza" ou "primeira criação".

No Ayurveda, este termo se refere à expressão dos Pacha Mahabuthas (Cinco Elementos), que formam a constituição física e mental de cada indivíduo no momento da concepção. Neste momento os Doshas predominantes no esperma (Shukra) e no óvulo (Arthava), o ambiente externo e as condições psicológicas determinam a constituição individual (Prakrti) do feto gerado. A combinação dos Pancha Mahabuthas, na ocasião do nascimento, permanece por toda vida.

A Prakrti nunca mudará. A Prakrti define a forma do comportamento do indivíduo e suas respostas para os desafios internos e externos ao longo da vida. Baseados nas permutações e combinações possíveis dos três Doshas, podem ser formados sete tipos de constituição essencial.

LOCALIZAÇÃO DOS DOSHAS NO CORPO HUMANO

Vata: intestino grosso, cavidade pélvica, ossos, pele, ouvidos, coxas, bexiga, rins, órgão reprodutor, articulações do quadril.

Pitta: 2/3 da parte inferior do estômago e intestino delgado, glândulas sudoríparas, sangue, gordura, olhos, pele, duodeno, baço, íleo, fígado, pâncreas, vesícula biliar.

Kapha: tórax e 1/3 da parte superior do estômago, pericárdio e coração, pulmões e brônquios, faringe, laringe, esôfago, órgãos sensoriais, seios nasais.

PREDOMINÂNCIA DE UM DOSHA

Constituição Vata, Constituição Pitta ou Constituição Kapha. Os indivíduos classificados como "predominância de um Dosha", ou Ekadosha Prakruti são aqueles que apresentam uma participação mais elevada de um Dosha em relação a outros dois na sua Prakruti. Esses indivíduos devem ser particularmente atentos a perturbações do seu Dosha dominante, pois quando este está em desequilíbrio, torna-se mais difícil uma abordagem terapêutica para restabelecer o estado original.

PREDOMINÂNCIA DE DOIS DOSHAS

Constituição Kapha Pita , Kapha-Vata e Pitta-Vata (ou inverso de cada um)

Os indivíduos classificados como "predominância de dois Doshas" são aqueles que apresentam participação elevada de dois Doshas na sua Prakriti, enquanto o terceiro tem uma presença/atuação não tão marcante.

CONSTITUIÇÃO TRIDOSHA

Constituição Vata-Pitta-Kapha idêntica. Os indivíduos classificados como "predominância de três Doshas". Essa é uma constituição muito rara. É conhecida como tridosha, Sannipata ou Mammisra Prakruti.

O conhecimento do paradigma Prakrti / Vikrti se constitui no ponto primordial para um tratamento no Ayurveda. A saúde, de acordo com os princípios do Ayurveda, é definida como aquele estado de equilíbrio dos Doshas. A Vrikrti incomoda, a Prakrti é a natureza. Vikruti se refere ao desequilíbrio dos doshas, situação que acontece através da incorreta relação com o meio ambiente. • Depleção: Kshaya • Agravamento: Vruddhi (a doença só acontece nessa ocasião)

As possíveis combinações das constituições:

VATA-PITTA-KAPHA

KAPHA

PITTA

VATA

KAPHA-PITTA

KAPHA-VATA

PITTA-VATA

VIKRTI em Sânscrito que significa "Constituição adquirida e causa da desarmonia atual".

Ou, para simples entendimento, estado de desequilíbrio.

A Vikrti de um indivíduo reflete seu constante processo qualitativo e quantitativo de desequilíbrio do perfil dos três Doshas ou Tridosha.

Vikrti não significa necessariamente um estado ou presença de uma doença, mas pode ser o indicativo de uma potencialidade para o desenvolvimento de um estado vicioso, que pode levar o indivíduo a manifestação de uma doença.

Indivíduos com PRAKRTI VATA têm pré-disposição a doenças classificadas como típicas de Vata:

• Artrite/ Artrose

• Osteoporose

• Definhamento, com perda muscular notado a partir da terceira idade

• Dor ciática, constipação, insônia, ansiedade

• Desequilíbrios emocionais

Indivíduos com PRAKRTI PITTA têm pré-disposição a doenças classificadas como típicas de Pitta:

• Hiperacidez

• Diarreia

• Quadros inflamatórios em geral

• Gastrite

• Colite

Indivíduos com PRAKRTI KAPHA têm pré-disposição a doenças classificadas como típicas de Kapha:

• Congestão nasal

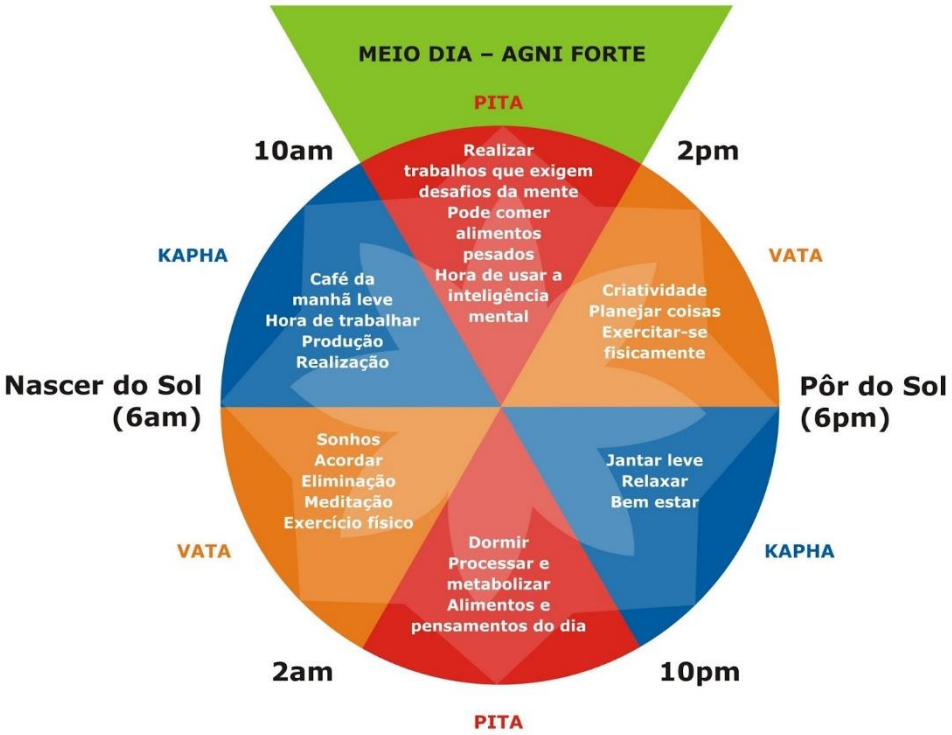
• Tosses úmidas

• Baixo metabolismo

• Ganho de peso/obesidade

• Diabetes

Dosha Kala – "Relógio" dos Doshas



Fases da vida de acordo com Ayurveda

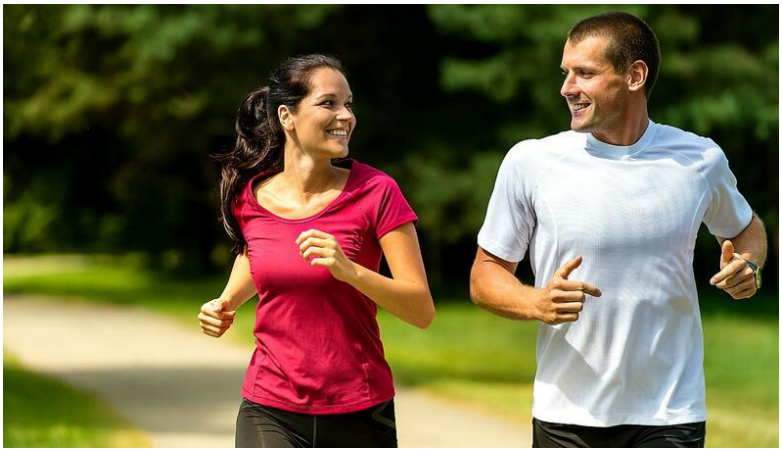
Deve-se viver intensamente cada fase, evitar os excessos e principalmente ter medida entre o trabalho e o lazer. Não sacrificar o presente em nome de um (bom) futuro.
Deixar para desfrutar prazeres quando se aposentar ou "enriquecer" poderá ser uma armadilha, pois glândulas que secretam hormônios do prazer aos 30 não os fazem aos 60 ou 70.
Portanto, cautela e consciência ajudam. Mas ajuda, também, compreender as características de cada fase da vida. Para o Ayurveda cada fase deve ser desfrutada e respeitada conforme suas características e limitações.

A fase Kapha

A primeira fase da vida inicia na célula ovo e termina na adolescência entre 15 e 18 anos, período em que cessa o crescimento.
Nessa fase, o corpo está em processo de formação e estruturação, o sabor doce atrai a criança. Esse doce deve ser ofertado primeiramente pelo leite materno, que é imprescindível ao desenvolvimento físico e emocional, e mais tarde pelo sabor doce

das frutas, dos laticínios de boa qualidade, dos legumes, arroz e cereais. Embora seja atraente para crianças e também para adultos, deve se evitar ou reduzir ao máximo as balas, chocolates e pirulitos.
Na fase Kapha é comum que ocorra a formação de mucos e problemas respiratórios. Para o desenvolvimento pleno do indivíduo, é de elevada importância conviver em relações estáveis com os pais.
O afeto, a alegria e a segurança dão o suporte para que as fases seguintes da criança e do jovem sejam satisfatórias. A presença física dos pais, respeitadas suas contingências de tempo ao trabalho na vida moderna, é fundamental.
A criança aprende pelo carinho, pela emoção, pelo exemplo. O excesso de estímulos nessa fase causado pela uso de eletrônicos, jogos ou por uma agenda com compromissos e horários rígidos leva ao envelhecimento (precocidade) da criança. Estes excessos de estímulo são hoje identificados como as principais causas da hiperatividade e da ansiedade, influenciando negativamente as fases seguintes.

A fase Pitta



Inicia aos 17 ou 18 anos (término do período do crescimento) e se estende até a menopausa na mulher e a andropausa nos homens. A adolescência encerra a fase Kapha e inicia essa importante jornada.
Nesse longo período na vida do ser humano o elemento fogo impulsiona o ímpeto, coragem e a determinação. Nessa fase homens e mulheres buscam a realização profissional, o conforto material e um forte espírito para vencer os problemas da vida. Paixões e prazeres se expressam nessa fase. Os excessos, tanto alimentares quanto psicológicos, podem levar aos problemas cardiovasculares.
Nesta fase de conquistas, de lutas e de decisões importantes na vida, as glândulas funcionam em plenitude, os desejos são mais ardentes, a vida ganha sabor e o aspecto material tem elevada importância. É nesta fase que a beleza física ganha maior destaque e as vaidades se manifestam. O prazer e as conquistas são amplamente valorizados: "vencer na vida".

A fase Vata

Na chegada da menopausa nas mulheres e da andropausa nos homens inicia a fase espiritual e a preparação para o retorno. É a fase mais nobre da existência, como nos ensinam os vedas (milenar sabedoria Indiana). Fase onde as paixões reduzem, o apego e valores materiais deveriam cessar. A sabedoria vinda da experiência, bem como o caminho espiritual tem grande impulso. A energia vital se volta para a mente e para o espiritual. Há propensões aos problemas degenerativos do sistema nervoso e osteoarticular.

Homens e mulheres na idade Vata tem a beleza de pessoas nessa fase. Buscar o corpo, o desejo e a aparência dos 30 anos só trará frustrações e retardará a mais bela fase da existência: a espiritual.

Teste para descobrir qual é o seu Dosha

Leia as características de cada Dosha e marque em cada frase a proporção de acordo com a sua familiaridade e quando se aplica.

Ao final faça um calculo e descubra qual doshas constitui sua Prakrti.

Lembrando que podemos ter de um a três Doshas em nossa constituição, e um dominar mais que o outro.

Obs: Ao marcar pense em como você sempre foi durante tida a sua vida, não como está agora. Pois se você está com algum Dosha em desequilíbrio, você estará caracterizando sua Vikrti e não sua Prakrti.

	Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre
1. Exerço as atividades rapidamente	1 . 2	3 . 4	5 . 6
2. Não memorizo coisas com facilidade			
3. Lembro facilmente das coisas mais tarde			
4. Sou entusiasmado e vivaz por natureza			
5. Sou do tipo magro			
6. Não ganho peso facilmente			
7. Aprendo novas coisas com muita rapidez			
8. Meu modo de andar é leve e rápido			
9. Normalmente sou bem indeciso			
10. Possuo tendência a formar gases e à prisão de ventre			
11. Tenho as mãos e os pés frios			
12. Estou frequentemente ansioso e preocupado			
13. Não lido tão bem com o clima frio			
14. Falo muito rapidamente			
15. Mudo meu estado de espírito constantemente			
16. Sou emotivo			
17. Tenho dificuldade em adormecer			
18. O sono não é tão profundo normalmente			
19. Possuo uma pele ressecada, em especial durante o inverno			
20. Possuo uma mente muito ativa e agitada			
21. Sou muito imaginativo			
22. Tenho picos de energia e costumo ter movimentos rápidos e bem ágeis			
23. Sinto a energia surgir repentinamente			
24. Sou facilmente excitável			
25. Quando estou sozinho não durmo e nem me alimento com regularidade			
26. Aprendo rápido			
27. Esqueço rapidamente aquilo que aprendo			

Total	Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre
	_____	_____	_____

pitta

Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre

1. Me considero muito eficiente 1 . 2 3 . 4 5 . 6
2. Tenho tendência a ser preciso e ordenado nas atividades
3. Tenho força de vontade e modos um pouco enérgicos
4. Sinto mais desconforto e mais cansaço no calor que as outras pessoas
5. Tenho tendência a transpirar facilmente
6. Mesmo não demonstrando sempre, irrito-me com facilidade
7. Mesmo não demonstrando sempre, me envaideço com facilidade
8. Não me sinto bem se perco ou atraso uma refeição
9. Meu cabelo pode ser descrito por uma dessas características ou mais: grisalho ou calvo precocemente, fino e liso, louro ou ruivo
10. Tenho bom apetite
11. Se quiser, posso comer muito
12. Costumo ter queimação no estômago
13. Muita gente me considera teimoso
14. Meu intestino funciona regularmente
15. Tenho mais tendência a diarreia do que a prisão de ventre
16. Fico impaciente com facilidade
17. Costumo ser perfeccionista nos detalhes
18. Enfureço-me facilmente, mas esqueço logo
19. Costumo guardar mágoas
20. Gosto de sorvetes, bebidas e alimentos gelados
21. Costumo achar um ambiente quente demais e não frio
22. Não tolero comida muito quente ou apimentada
23. Não sou tão tolerante nos desentendimentos quanto gostaria
24. Gosto de desafios
25. Sou muito determinado a conseguir o que quero
26. Costumo ser muito crítico com os outros e comigo mesmo
27. Não gosto de atrasar-me nos compromissos

Total

Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre
_____	_____	_____

	Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre
1. Minha tendência natural é fazer tudo vagarosa e tranquilamente	1 . 2	3 . 4	5 . 6
2. Tenho mais facilidade de ganhar peso do que a maioria das pessoas e perco mais vagarosamente			
3. Perco peso mais vagarosamente			
4. Sou de disposição calma			
5. Não me irrito facilmente			
6. Posso perder uma refeição sem sentir grande desconforto			
7. Tenho tendência a excesso de muco, catarro, congestão nasal crônica, asma ou sinusite			
8. Preciso de pelo menos oito horas de sono, às vezes mais			
9. Tenho sono profundo			
10. Sou tranquilo por natureza e não costumo me enfurecer			
11. Não aprendo tão facilmente quanto os outros			
12. Guardo o que sei e tenho memória longa			
13. Tenho tendência a engordar e armazeno gordura com facilidade			
14. O clima frio e úmido me incomoda			
15. Meu cabelo é espesso, escuro e ondulado ou crespo			
16. Tenho pele macia, fina e um pouco pálida			
17. A estrutura de meu corpo é forte e sólida			
18. As seguintes palavras me descrevem bem: sereno, amigável, afetuoso e generoso			
19. Tenho digestão lenta e sinto peso após a refeição			
20. Tenho grande resistência física e um nível bem equilibrado de energia			
21. Costumo andar com passos lentos e medidos			
22. Costumo dormir demais			
23. Acordo meio atordoado			
24. Começo as atividades do dia quase sempre devagar			
25. Como devagar			
26. Sou lento e metódico em meus atos			
27. Considero-me muito apegado às pessoas e às coisas			

	Não se aplica	Aplica as vezes	Plica Quase sempre
Total			

_____ _____ _____