



TEST DOSHAS AYURVEDA

Dra. Victoria Gallo

MN 145.400

Pediatra UBA

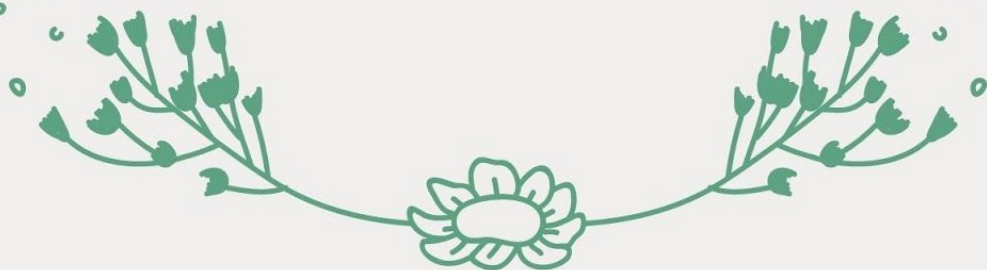
Postgrado en Medicina Ayurveda

Formación en masaje Shantala

IG: @mami.ayurveda



Alimento es todo lo que ingresa por nuestros sentidos



Este TEST es orientativo.

La información aquí compartida no reemplaza un diagnóstico médico
o el acompañamiento por un profesional.

Ante cualquier duda, consultá un profesional de salud.

 @mami.ayurveda

Aspecto físico: ¿Cómo es tu cuerpo?

característica	vata	pitta	kapha
contextura física	pequeña, delgado	proporcionado	robusta
ganancia de peso	tiende a perder peso	gana o pierde peso con facilidad	tiende a ganar peso
color de piel	oscura	clara con pecas, sensible	blanquecina
tipo de piel	fina seca fría	suave cálida	gruesa oleosa fría
pelo	fino moreno rizado	fino moldeable castaño rubio o rojizo	grueso lustroso castaño
cantidad de pelo	poco	promedio, tiende a calvicie o encanecimiento precoz	abundante
cara	alargada angulosa	forma de corazón	redondeada
cuello	delgado	proporcionado	grueso
nariz	pequeña o ganchuda	definida	ancha chata
ojos	pequeños hundidos	normales	grandes saltones
color ojos	oscuros	claros	castaños
dientes	irregulares	amarillentos	grandes blancos
labios	finos	normales	carnosos

Aspecto fisiológico: ¿Cómo funciona tu cuerpo?

característica	vata	pitta	kapha
sensación térmica	frío	caluroso	indiferente
temperatura	pies y manos fríos	piel caliente	piel fresca
preferencia térmica	no le gusta el frío	prefiere el frío	Tolera bien los extremos. No le gusta la humedad.
sueño	ligero, irregular	corto pero reparador	profundo, dormilón
horas de sueño	4-6	6-8	8-10

apetito	variable	excelente	bueno
comidas	se olvida de comer	se irrita si tiene hambre	puedo saltar una comida sin dificultad pero raramente lo hace
actitud para comer	rápido porción pequeña	rápido porción abundante	lento
digestión	irregular	muy buena	lenta
deposiciones	irregular, estreñida	regular, blanda, varias veces al día	eliminación lenta
nivel de energía	errático	moderado	bueno y constante
resistencia	variable	gran intensidad	mucha si está motivada pero prefiere el relax
fortaleza	agota rápidamente la energía	controla bien la energía	mucha
transpiración	mínima	profusa	ligera

Aspecto psicológico: ¿Cómo piensas?

característica	vata	pitta	kapha
pensamiento	muchas ideas	preciso, lógico	Tranquilo, lento
estado de ánimo	cambiante	intenso	ecuánime
velocidad de respuesta	rápida sin pensar	rápida pero pensada	lenta
memoria	escasa	promedio	buena
aprendizaje	rápido	promedio	lento
lenguaje	rápido y en exceso	claro y bien organizado	con periodos de silencio
forma de hablar	varios temas a la vez	precisa	lenta
rasgos que predominan	entusiasmo	determinación	calma
relaciones	se adapta a muchos estilos y personas.	elige los amigos por sus valores o	Leal

	Tiene muchos amigos.	conveniencia	
otros pueden pensar que	es indeciso	es intolerante	es testarudo
ejercicio	le gusta mucho, variado	lo hace con intensidad	le gusta poco
camina	rápido	moderado	lento
prefiere trabajo	creativo	intelectual	asistencial
dinero	gasta en exceso	moderada	ahorra
estilo de vida	errático	constante	rutinario
creencias	las cambia con frecuencia	convicciones firmes	creencias profundas que no cambia con facilidad
emociones en desequilibrio	temor inseguridad ansiedad	ira	codicia posesividad
reacción frente a problemas	indecisión, preocupación	irritabilidad, frustración	calma, estable, constante

CONTÁ CUÁNTAS CARACTERÍSTICAS TENÉS DE CADA DOSHA, PUEDE HABER MÁS DE UN DOSHA PREDOMINANTE.

Cualquier consulta no dudes en escribirme.

Sobre mí



Mi nombre es Victoria Gallo, medica de la UBA pediatra y mamá.

Realice la residencia y jefatura de residentes en un hospital del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Cuando finalicé la residencia, quise abordar la medicina desde una mirada integral, por eso realicé un Postgrado en Medicina Ayurveda, y formación en Masaje Shantala.

Desde ese momento atiendo familias de una forma holística (cuerpo, mente y espíritu).

Somos seres únicos e irrepetibles, por lo tanto el abordaje de nuestra salud debe ser personalizado y a medida de cada persona.

La salud es un camino de autoconocimiento para potenciar todas nuestras capacidades.

Te acompaño en el proceso.



Contacto

@mami.ayurveda
dravictoriagallos.ayurveda@gmail.com

Consultas

Niños

Adultos

Embarazadas

Talleres

- Introducción al ayurveda para toda la familia.
- Masaje Shantala

E-books

Introducción al Ayurveda
Alimentación Ayurvédica
Rutina diaria Ayurvédica
Chakras en el embarazo

