

# ELEMENTOS E DOSHAS



## VATA

“AQUELE QUE MOVIMENTA ”



(AR E ÉTER)

**PALAVRAS-CHAVE :** ATERRAMENTO, AQUECIMENTO, ROTINA

## PITTA

“AQUELE QUE TRANSFORMA”



(FOGO E ÁGUA)

**PALAVRAS-CHAVE :** FRESCOR, CALMA E MODERAÇÃO.

## KAPHA

“AQUELE QUE UNE”



(TERRA E ÁGUA)

**PALAVRAS-CHAVE :** SECAGEM, ESTIMULAÇÃO E EXPRESSÃO

Pele fina, seca e áspera
Pouco cabelo, finos, oleosos
Magreza
Aversão ao frio e à secura
Prefere ambientes quentes, iluminados e úmidos
Ativo
Pouca resistência
Circulação deficiente (frio nas extremidades)
Digestão mais fraca
Apetite variável
Inquieto, dispersivo
Muito sensível, delicado
Articulações estalam
Tendência à constipação
Mente ativa e agitada, muda rápido e com frequência
Pouco suor
Prefere clima quente e úmido
Facilidade para aprender
Facilidade para esquecer
Nervosismo
Sono mais leve, pode sofrer insônia
Transpira pouco
Mulheres: tendem à ciclos menstruais irregulares com dores pré-menstruais e alterações de humor

Pele úmida, clara e corada
Tendência à acne
Cabelos secos, fortes, mas pode apresentar cabelos brancos e calvície prematuramente
Físico equilibrado (nem gordo nem magro)
Aversão ao calor e a umidade
Prefere locais frescos e arejados
Boa circulação (mãos e pés quentes)
Bastante apetite, gosta de comer
Bastante bile e secreções digestivas
Metabolismo forte
Tendência à estados inflamatórios leves
Gosta de criar rotinas
Intestino mais solto
Vivacidade
Convicção
Ágil
Agressividade e irritabilidade
Motivado, focado e dinâmico
Competitivo
Inteligente, boa memória
Bom sono, mais para leve
Transpira bastante
Mulheres: tendem à ciclos menstruais regulares, com bastante sangramento e tpm

Porte físico maior
Ganha peso com facilidade e tem dificuldade para perder
Pele grossa, oleosa e clara
Cabelos grossos e abundantes
Rosto cheio e arredondado
Apetite estável, pode comer muito por razões emocionais e também resiste longos períodos sem comer
Digestão lenta
Leve aversão ao frio e à ambientes muito úmidos
Trabalha melhor com rotina
Atividade mental mais lenta
Tende a ser calmo
Dificuldade para mudar
Tende a reter fluidos e produzir muco
Circulação mediana, pode apresentar mão frias
Sono pesado
Tende à alergias e resfriados
Paciência e tranquilidade
Estabilidade
Inatividade e inércia, mas quando em atividade apresentam grande resistência e força
Transpira moderadamente
Mulheres: tendem à ciclos menstruais regulares com pouco desconforto ou tpm

# ELEMENTOS E DOSHAS

## VATA

“AQUELE QUE MOVIMENTA ”

**PALAVRAS-CHAVE** : ATERRAMENTO, AQUECIMENTO, ROTINA



(AR E ÉTER)

## PITTA

“AQUELE QUE TRANSFORMA”

**PALAVRAS-CHAVE** : FRESCOR, CALMA E MODERAÇÃO.



(FOGO E ÁGUA)

## KAPHA

“AQUELE QUE UNE”

**PALAVRAS-CHAVE** : SECAGEM, ESTIMULAÇÃO E EXPRESSÃO



(TERRA E ÁGUA)

Pele fina, seca e áspera
Pouco cabelo, finos, oleosos
Magreza
Aversão ao frio e à secura
Prefere ambientes quentes, iluminados e úmidos
Ativo
Pouca resistência
Circulação deficiente (frio nas extremidades)
Digestão mais fraca
Apetite variável
Inquieto, dispersivo
Muito sensível, delicado
Articulações estalam
Tendência à constipação
Apetite variável
Mente ativa e agitada, muda rápido e com frequência
Pouco suor
Prefere clima quente e úmido
Facilidade para aprender
Facilidade para esquecer
Nervosismo
Sono mais leve, pode sofrer insônia
Transpira pouco
Mulheres: tendem à ciclos menstruais irregulares com dores pré-menstruais e alterações de humor

Pele úmida, clara e corada
Tendência à acne
Cabelos secos, fortes, mas pode apresentar cabelos brancos e calvície prematuramente
Físico equilibrado (nem gordo nem magro)
Aversão ao calor e a umidade
Prefere locais frescos e arejados
Boa circulação (mãos e pés quentes)
Bastante apetite, gosta de comer
Bastante bile e secreções digestivas
Metabolismo forte
Tendência à estados inflamatórios leves
Gosta de criar rotinas
Intestino mais solto
Vivacidade
Convicção
Ágil
Agressividade e irritabilidade
Motivado, focado e dinâmico
Competitivo
Inteligente, boa memória
Bom sono, mais para leve
Transpira bastante
Mulheres: tendem à ciclos menstruais regulares, com bastante sangramento e tpm

Porte físico maior
Ganha peso com facilidade e tem dificuldade para perder
Pele grossa, oleosa e clara
Cabelos grossos e abundantes
Rosto cheio e arredondado
Apetite estável, pode comer muito por razões emocionais e também resiste longos períodos sem comer
Digestão lenta
Leve aversão ao frio e à ambientes muito úmidos
Trabalha melhor com rotina
Atividade mental mais lenta
Tende a ser calmo
Dificuldade para mudar
Tende a reter fluidos e produzir muco
Circulação mediana, pode apresentar mão frias
Sono pesado
Tende à alergias e resfriados
Paciência e tranquilidade
Estabilidade
Inatividade e inércia, mas quando em atividade apresentam grande resistência e força
Transpira moderadamente
Mulheres: tendem à ciclos menstruais regulares com pouco desconforto ou tpm