

LA COSSETTE

Rebot de Felicitat

Productos Ayurvédicos para tu bienestar



Carrer Sant Benet 66

08302, NÀSARÓ

937635832

DOSHAS

LA MEDICINA AYURVEDA CLASIFICA 3 DOSHAS (BIOTIPOS CORPORALES O ENERGÍAS REGENTES) CON BASE A LOS CUALES GENERA SUS CARACTERÍSTICAS Y TRATAMIENTOS

Según la medicina ayurveda, el universo, los seres humanos y, en general, todo lo que nos rodea está compuesto por la combinación de cinco elementos: espacio (Aaskash), aire (Vayu), fuego (Agni), agua (Jala) y tierra (Pithvi).

Mediante la combinación de estos cinco elementos se obtienen los tres doshas, biotipos corporales o energías vitales que conforman la constitución propia de cada individuo.

Los nombres de los tres doshas o tridoshas son: Vata, Pitta y Kapha.



Todas las personas tienen una parte de cada dosha, aunque como norma general hay siempre uno o dos doshas dominantes.

Es importante que los doshas estén en equilibrio con el fin de mantener la salud del individuo, ya que si este equilibrio se rompe, se producen las enfermedades.

Existen varios tipos de tratamientos con fines y objetivos diferentes (tratamientos de rejuvenecimiento, de belleza, de purificación interior y eliminación de toxinas, de dietética, holísticos,...) aunque siempre se destaca el tratamiento que logre mantener en la persona un estado físico, mental y espiritual en equilibrio y armonía.

Independientemente del tipo de tratamiento cada dosha necesita y se nutre de elementos afines (alimentos, aceites esenciales, jabones, inciensos, olores, ...) a su biotipo con el fin de estimular sus canales energéticos y mantener un estado de salud y equilibrio tanto de los órganos internos, como del aspecto externo, la mente y el espíritu.

En el siguiente cuadro podemos observar las características de cada Dosha o Biotipo corporal según la medicina ayurvédica. Una vez identificado tu dosha puedes elegir entre una amplia gama de productos a tu disposición.

	VATA	PITTA	KAPHA
Cuerpo	Delgado	Medio	Robusto y grande
Tórax	Estrecho	Medio	Ancho
Peso	Le cuesta engordar	Engorda y adelgaza cuando quiere	Engorda con facilidad
Piel	Seca, rugosa, fría	Caliente, húmeda, grasienta	Fría, gruesa, hidratada
Temperatura corporal	Pies y manos frías	Caliente	Tendencia al frío
Sueño	Ligero, despertándose varias veces	En general, bueno	Profundo y excesivo
Apetito	A veces si, otras veces no	Gran apetito	Moderado, pero constante
Sed	Poca	Mucha	Normal
Sudoración	Poca y sin olor	Mucha y con olor	Normal
Memoria	Malá	Medía	Buena
Comprensión	Rápida	Media	Lenta
Actividad	Rápido	Medio	Lento
Temperamento	Nervioso, inestable	Intenso, motivado	Tranquilo, conservador
Atmósfera propicia	Calor, sol, humedad	Frío con buena ventilación	Caliente y seca
Estado de ánimo	Inestable, cambiante	Medio, con motivación muy alto	Estable, poco variable
Impulso Sexual	Variable	Alto	Constante
Bajo estrés	Ansiedad y miedo	Irritabilidad y mal humor	Calma
Orina	Escasa	Abundante, y amarilla	Moderada y clara
Defecación	Heces duras, tendencia al estreñimiento	Heces suaves, tendencia a la diarrea	Heces normales y regulares
Sistema inmunológico	Variable, tendiendo a débil	Normalmente bueno	Fuerte
Enfermedades usuales	Problemas nerviosos y articulares	Infecciones, inflamaciones, trastornos sanguíneos	Problemas respiratorios e inflamaciones
Cara	Pequeña con arrugas	Rojiza, delicada	Grande con perfiles suaves
Ojos	Pequeños y nerviosos	Sensibles y penetrantes	Grandes
Huesos	Delgados	Medianos	Gruesos
Uñas	Asperas y quebradizas	Suaves y rosadas	Gruesas y fuertes
Pelo	Fino y seco	Grasiento con tendencia a la calvicie	Fuerte y ondulado
Lengua	Aspera	Suave y rosada	Gruesa
Dientes	Pequeños e irregulares	Regulares y sensibles	Regulares y grandes
Frente	Estrecha	Moderada un poco arrugada	Ancha

Test para descubrir tu dosha

Según el ayurveda las características de una persona son su mente y su cuerpo, y cuando descubramos la naturaleza básica de ese mente-cuerpo ya hemos dado el primer paso hacia la salud perfecta. Este test te mostrará cuanto tienes de Vata, cuanto de Pitta, y cuanto de Kapha. Se considera a Vata (éter y aire) responsable del movimiento, a Pitta (fuego y agua) responsable de la digestión y a Kapha (tierra y agua) responsable de la estructura.

Debes hacer el siguiente test de una manera sincera, pensando en el ahora, en tu comportamiento de ahora, no en el que te gustaría hacer en un futuro, ya que siempre tendemos a hacer esto. Las características mentales respóndelas como te has sentido o actuado en los últimos años, pensando en lo que tu mente-cuerpo ha necesitado, en vez de darle lo que la Sociedad nos dice que debemos hacer, pensar, consumir,...

Simplemente vas a tener que señalar con una X al final de A, B o C en una de cada tres cuestiones. Has de responder sinceramente.

Si te sale un número mayor de X en la opción A) es que tu dosha es Vata

Si te sale un número mayor de X en la opción B) es que tu dosha es Pitta

Si te sale un número mayor de X en la opción C) es que tu dosha es Kapha

- A Unas veces comes constantemente, otras estás inapetente
 - B Solo comes cuando tienes hambre, con buen apetito y en gran cantidad
 - C Unos días comes mucho, otros poco y lo haces lentamente
-
- A Eres imaginativo/a y rápido/a de ideas
 - B Eres bastante intelectual y reflexivo
 - C Eres poco imaginativo pero con buena memoria
-
- A No te gusta el tiempo frío, y tiendes a tener manos y pies fríos
 - B No es que te gusten los días fríos, pero toleras mal el calor y sudas mucho
 - C Te gustan tanto los días fríos como los calorosos

- A Tienes mucha energía pero se gasta con rapidez
- B Tiendes a guardar energías
- C Tu energía en general es constante y buena resistencia física

- A Eres sensible y sentimental
- B Eres apasionado/a, profundo y los demás te consideran terco
- C Eres cariñoso, dulce y sereno

- A Tienes la piel seca, sobre todo en invierno
- B Tienes la piel normal
- C Tienes la piel grasa propensa a tener granos

- A A veces mi digestión es rápida y otras lenta con tendencia a tener gases
- B Hago una digestión rápida
- C Hago una digestión lenta, me siento pesado después de comer

- A Duermo poco y me despierto muchas veces
- B Duermo 7 o 8 horas y me levanto descansado
- C Duermo profundamente y muchas horas y me cuesta arrancar por las mañanas

- A Tiendo a hacer las cosas deprisa
- B Cuando hago cosas tiendo a hacerlas de una manera ordenada
- C Hago las cosas normalmente lentamente

- A Fácilmente sufro de estreñimiento
- B Sufro a veces de diarreas pero soy regular
- C Normalmente no sufro de estreñimiento ni de diarreas

A En general tengo mala memoria

B Tengo una memoria normal

C Tengo muy buena memoria

A Tengo constitución delgada y no cojo peso fácilmente

B Tengo constitución normal y mantengo mi peso aunque coma mucho

C Tengo constitución grande y engordo fácilmente

A Mi mente es activa e imaginativa y aprendo rápido

B En general soy perfeccionista con los detalles y eficiente

C Me cuesta aprender las cosas pero lo intento

A Tengo frecuentes cambios de humor

B Me enfado fácilmente pero se me pasa rápido

C Apenas tengo cambio de humor, soy bastante sereno

A Camino de forma ligera y rápida

B Mi caminar es ni lento ni rápido

C Camino a paso lento

A Mis horarios de comida suelen ser irregulares

B Si no como a la hora me siento incómodo

C Si un día no como no pasa nada

A Eres delgado pero fuerte

B Tienes una complexión normal

C Eres robusto, fuerte, corpulento y a veces obeso

A Tienes cara alargada y delgada con tendencia a envejecer rápido

B Tienes cara con contornos y formas marcadas

C Tu cara es redonda y con contornos suaves

A Tus ojos son pequeños

B Tus ojos son de tamaño medio y muy sensibles a la luz

C Tus ojos son grandes

A Tienes unas piernas delgadas

B Tus piernas son de tamaño medio pero robustas

C Tus piernas son largas y robustas

A Eres propenso a enfermedades del sistema nervioso y digestivo

B Eres propenso a úlceras, urticaria, inflamaciones e infecciones

C Eres propenso a retención de líquidos, depresión, problemas respiratorios

A Bajo estrés siento bastante ansiedad y preocupación

B Bajo estrés me irrito fácilmente

C Bajo estrés estoy en general calmado

A Mi piel y mi cabello son secos

B Tiendo a tener canas prematuras

C Mi pelo es oscuro y ondulado, y mi piel pálida

A Me gusta la comida bien caliente, picante y tiendo a comer rápido

B Me gustan mucho los alimentos bien fríos y no tolero el picante

C Como de todo pero tiendo a comer muy despacio

RESULTADO DEL TEST DOSHA

Lo normal es que cada uno tengamos un poco de cada dosha, de hecho esto es lo que nos dará un equilibrio. Pero lo normal es encontrarnos con un dosha predominante y otro secundario, y dependiendo de cuales tengamos podremos analizarnos mejor.

Existen casos de personas que tienen las tres doshas en una cantidad igual y otras que tienen un dosha que gana a las otras dos de una manera muy exagerada. Hay que tener en cuenta que ningún dosha es mejor que otro, ya que cada uno tiene sus pros y sus contras siendo lo más importante el equilibrio.

Si tu principal dosha es el doble del siguiente dosha, tendrás un dosha predominante

Si la cantidad que les separa es menor tendrás dos o incluso los tres doshas. Si descubrimos cual tiene nuestro cuerpo podremos mejorar nuestra salud. Así que vamos a analizar cada caso ¿Cuál es el tuyo?

VATA

Las personas con total predominio de dosha Vata se caracterizan por tener un cuerpo delgado, poco peso, hombros y caderas delgadas, son personas que se mueven rápido, muy vivaces, cambiantes, entusiastas, imprevisibles, impulsivos, carácter despierto y de sueño ligero, habladores e imaginativos.

Son muy rápidos para captar información nueva, pero a veces su memoria les falla. Bajo presión sienten mucha ansiedad, nerviosismo y se excitan rápidamente con muchos cambios de humor. Son ingeniosos, visionarios, y pueden conseguir todo lo que se proponen llegando hasta la preocupación. A veces tienen problemas al hacer la digestión y no toleran el frío, de hecho se resfrían con facilidad y les gusta la comida bien caliente.

Tienen un apetito irregular y les suele molestar el ruido, sufriendo bastante de insomnio. A veces tienen problemas de circulación y estreñimiento. Este dosha corresponde al aire.

En este dosha prestamos atención a la respiración, a la digestión, el corazón y el sistema nervioso. Y cuando no se encuentran equilibrados suelen tener la piel seca, estreñimiento y manos y pies fríos.

PITTA

Corresponde al fuego y al agua. Las personas con total predominio de dosha Pitta se caracterizan por ser bastante ordenados, dinámicos, conversadores, energéticos, apasionados, ambiciosos, dulces, valientes, emprendedores, aunque bajo presión entran rápidamente en cólera, estrés, irritabilidad, ya que son muy perfeccionistas, y son propensos a las discusiones y a los celos cuando no se encuentran en equilibrio. Les gusta ser el centro de atención y llevar el mando, aunque su actitud puede alejar de él a los demás. Tienen un cuerpo ni gordo ni delgado, ni fuerte ni débil, pudiendo adelgazar o engordar cuando se lo propone. Normalmente duerme muy bien. En este dosha prestamos atención a la digestión, la absorción de los alimentos, a la temperatura corporal y la característica intelectual de la persona, la cual está muy desarrollada. Transpiran mucho. Hay que decir que tienden a comer y beber mucho y toleran cualquier tipo de comida haciendo en general una buena digestión. Cuando existe un desequilibrio su piel se manifiesta con granos o sarpullidos, y en situaciones normales tiende a tener lunares y pecas diseminadas. No tolera muy bien el excesivo calor.

KAPHA

Las personas con total predominio de dosha Kapha se caracterizan por tener un cuerpo robusto, resistente, musculoso con tendencia a la obesidad, les gusta mucho comer teniendo una digestión lenta, y suelen ser bastante serenos, pacientes, cariñosos, leales y estables. Por su lealtad y serenidad se les considera el compañero ideal que difícilmente pierde la calma. Este dosha se asocia con la tierra. Son bastante relajados y apenas se preocupan por las cosas, duermen profundamente.

Bajo presión no hablan demasiado. En general su inmunidad trabaja muy bien, por lo que apenas se enferman. Se dice que son los afortunados del ayurveda porque gozan en general de buena salud. Pero se les recomienda que hagan ejercicio ya que el movimiento es muy bueno para ellos. Cuando existe un desequilibrio la persona coge peso, y puede tender a la depresión y al aburrimiento, incluso tener problemas de estómago y resfriados. Pueden llegar a ser muy pasivos, perezosos, lentos para aprender cosas nuevas y tomar decisiones.

VATA-PITTA

Las personas con predominio de Vata y cantidad parecida de Pitta son físicamente delgados, energéticos y conversadores. Al tener rasgos de Pitta son emprendedores de una manera inteligente y ordenada. Hacen bien la digestión y su circulación sanguínea es mejor, tolerando mejor el frío. Tienen bajo tensión tendencia al enfado e incluso al miedo, lo que les hace un poco inseguros.

PITTA-VATA

Las personas con predominio de Pitta y cantidad parecida de Vata son físicamente delgados, pero más fuertes y musculosos que los Vata o los Vata-Pitta. Son resistentes y le gustan los desafíos luchando con entusiasmo. A veces son un poco cabezotas y obstinados y actúan con rapidez. Hacen en general una buena digestión. Al igual que los Vata-Pitta tienen tendencia bajo tensión al enfado e incluso al miedo, lo que les hace un poco inseguros, desequilibrados y propensos a problemas cardíacos.

PITTA-KAPHA

Las personas con predominio de Pitta y cantidad parecida de Kapha son físicamente musculosos, fuertes, activos y normalmente gruesos. Esta combinación de doshas, cuando controlan la alimentación, cosa a veces difícil, es favorable para los atletas, ya que tienen ambición y resistencia. A pesar de tener la serenidad de Kapha, tienen tendencia al enfado debido a su sensibilidad a la crítica.

KAPHA-PITTA

Las personas con predominio de Kapha y cantidad parecida de Pitta son físicamente igual que los anteriores pero con tendencia a acumular más cantidad de grasas, por lo cual les viene muy bien hacer ejercicio aunque son más perezosos. Son más relajados y de movimientos más lentos. Se caracterizan por tener cara redondeada.

VATA-KAPHA

Las personas con predominio de Vata y cantidad parecida de Kapha son físicamente difíciles de detectar, aunque generalmente son delgadas o de complexión moderada, con movimientos lentos. Puede ocurrir que bajo presión les surja muy fuerte su dosha Vata, y se estresen de una manera alarmante. Son tranquilos, pero si necesitan actuar en un momento determinado, se ponen las pilas y pueden sorprender, aunque tienden a dejar todo para otro momento ya que son un poco indecisos. No soportan temperaturas muy frías y tienen digestiones lentas

KAPHA-VATA

Las personas con predominio de Kapha y cantidad parecida de Vata son físicamente algo más corpulentos que los Vata-Kapha, o sea algo más corpulentos y pueden ser atléticos en deportes de resistencia. Sus movimientos son pausados y pueden tener problemas digestivos. No les gusta nada el frío.

VATA-PITTA-KAPHA

Aquellas personas que tienen las tres doshas en una cantidad parecida son las que mantienen un buen equilibrio tanto físico como mental, ya que no hay una característica que predomine sobre otro. Así que este tipo de personas son las más favorables para disfrutar de buena salud toda su vida y de vivir muchos años. Pero puede ocurrir que en algún momento, uno de los doshas pierda intensidad haciendo desequilibrar a los otros dos. En este caso encontrar otra vez el equilibrio suele suponer un esfuerzo.

Hay que decir que encontrar a personas con las tres doshas equilibradas es muy difícil, pero no significa que es lo perfecto, sino que lo más importante es conocernos a nosotros mismo y aprender a encontrarnos en equilibrio. Igual que las personas de dos doshas tienen que encontrar el equilibrio de sus dos doshas, las personas de tres doshas tienen que buscar el equilibrio en las tres.

PUEDES PERSONALIZAR TU COMBINACIÓN DE FRAGANCIAS,
JABONES, FANALES , VELAS , BALSAMOS LABIALES ,
AMBIENTADORES... CON

PICARDÍAS, CORSES, ROPA INTERIOR...

PARA ESE DÍA TAN ESPECIAL:

BODA

ANIVERSARIO

PUESTA DE LARGO

FIESTAS Y/O CENAS ESPECIALES

NAVIDAD

FIN DE AÑO

REGALOS CON ENCANTO...

NOS ADAPTAMOS A CADA NECESIDAD

La Cossette