



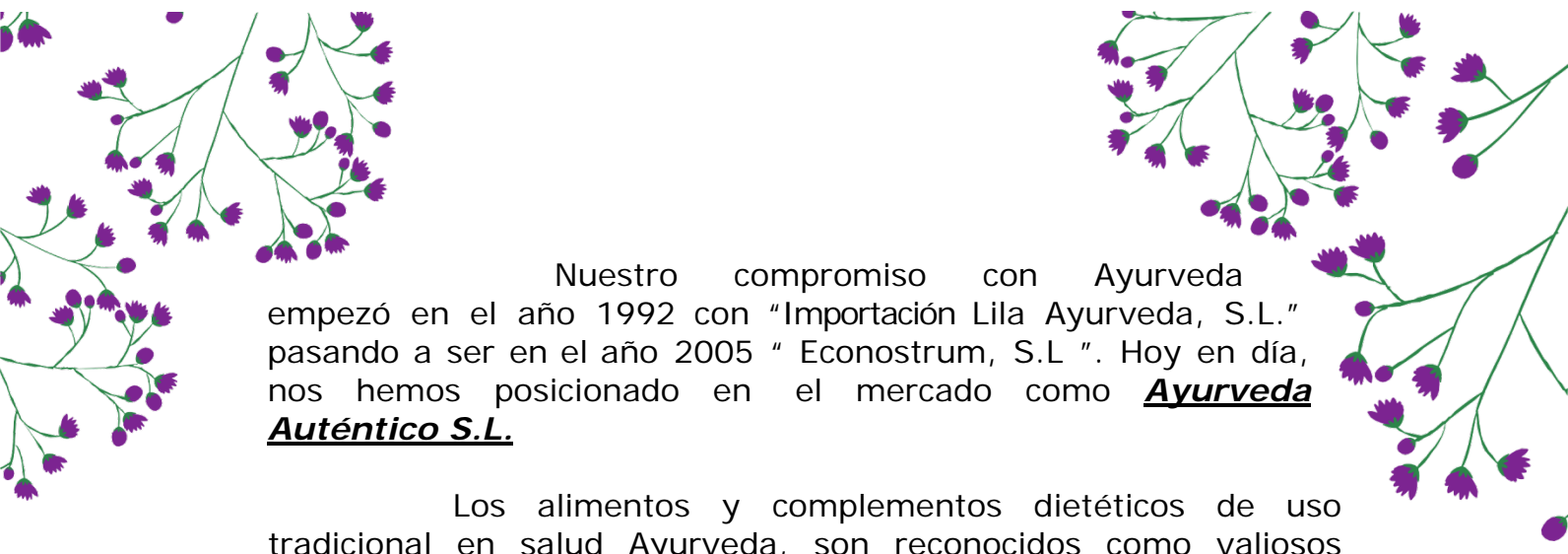

ayurveda[®]
auténtico

COMPLEMENTOS
HERBALES Y ACEITES
AYURVÉDICOS

TARIFA 2024

PRODUCTOS EXCLUSIVOS DE SALUD, BELLEZA, HIGIENE Y ALIMENTACION





Nuestro compromiso con Ayurveda empezó en el año 1992 con "Importación Lila Ayurveda, S.L." pasando a ser en el año 2005 " Econostrum, S.L ". Hoy en día, nos hemos posicionado en el mercado como **Ayurveda Auténtico S.L.**

Los alimentos y complementos dietéticos de uso tradicional en salud Ayurveda, son reconocidos como valiosos recursos que la naturaleza pone a nuestra disposición para la prevención de enfermedades y el restablecimiento de nuestra salud.

Con gran entusiasmo hemos trabajado a lo largo de estos años para hacer llegar al mayor número de personas este valioso tesoro y hoy en día el sistema de salud Ayurveda es ampliamente conocido y reconocido por su eficacia para colaborar en el bienestar personal y calidad de vida.

Queremos agradecer especialmente a los herbolarios y profesionales del sector la confianza depositada en nuestros productos, sin su colaboración nuestra labor no habría sido posible.

Fruto del deseo de responder a la imparable concienciación de nuestros consumidores, es un gran satisfacción para nosotros presentarles el catálogo de nuestros productos en el que incluimos el certificado bio, provenientes de la recolección en parajes puros, sin contaminación y de cultivos ecológicos de variedades no transgénicas, esperando que sea del agrado de todos ustedes.

Reciban un cordial saludo de todos los integrantes de nuestra empresa.

Fdo: Nuevo Equipo *AYURVEDA AUTENTICO SL*



ayurveda
auténtico

CIF B-97724900

Polígono L'Horta Vella. Calle 8, nº 3

46117 BÉTERA - VALENCIA
















Tf 961 692 130 Fax 961 691 767

Email. info@ayurveda.es

ALIMENTACIÓN

* PRODUCTOS CERTIFICADOS POR LACAECV

*P.V.P. RECOMENDADO













REF		DESCRIPCION DE LOS ARTICULOS	COD.BARRAS	PESO
FA107		TÉ NEGRO Delicioso té negro procedente de la India.	 8 436012 051679 >	100 grs
FA106		MASALA CHAI Mezcla de especias que se utiliza en la India por sus altos beneficios.	 8 436012 051259 >	100 grs
FA102		MASALA CHURNA Polvo de especias con 4 sales minerales. Antigua mezcla tradicional de la India. Añádalo a cualquier comida y saboree la diferencia.	 8 436012 051723 >	80 grs
FA101		KALA NAMAK Sal negra del Himalaya. Gran remineralizante por su riqueza en minerales, es baja en sodio. Realza el sabor natural de los alimentos. ECOLÓGICO	 8 436012 052102 >	200 grs
FA100		*CÚRCUMA EN POLVO Especia aromática que proporciona un agradable sabor y color a las comidas. Su principio activo la cúrcumina, ampliamente reconocida por sus propiedades. ECOLÓGICO	 8 436012 051242 >	100 grs
FA112		*CÚRCUMA RAÍZ Especia aromática que proporciona un agradable sabor y color a las comidas. Adecuada para guisos y estofados. Para rayar o usar en crudo dejarla a remojo la noche. ECOLÓGICO	 8 436012 051129 >	125 grs
FA201		*GHEE ECOLÓGICO Mantequilla de vaca clarificada. Deliciosa para untar y cocinar, imprescindible en Alimentación Ayurveda. Sin lactosa.	 8 436012 052652 >	350 grs
FA201A		Por su elaboración tradicional puede presentar según el lote variaciones en sus propiedades organolépticas.	 8 436012 052263 >	200 grs
FA200		GHEE Mantequilla de vaca clarificada. Deliciosa para untar y cocinar. Sin lactosa. Imprescindible en la alimentación Ayurveda.	 8 436012 052003 >	350 grs

FA203		<p>*GHEE COCO Mezcla al 50% de Ghee con manteca de coco.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 052669 >	350 grs
FA202		<p>*MANTECA DE COCO Se utiliza en la cocina como sustituto del aceite o de la manteca. Soporta altas temperaturas sin degradarse.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 051006 >	350 gr.
FA204 818/A		<p>*CREMA DE COCO La crema de coco es la pulpa fresca deshidratada y molida de coco maduro, consiguiendo así una pasta blanca de consistencia cremosa (no se prensa como el aceite). Al agregar agua tibia, se obtiene una deliciosa leche de coco, se puede hacer al gusto dependiendo de la proporción crema-agua. El coco batido se utiliza en la cocina en diversos platos y para enriquecer salsas. También muy apreciada en repostería.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 052829 >	225grs
FA109		<p>*TRIFALA CHURNA Mezcla de polvo de haritaki (Terminalia chebula), bahera (Terminalia belerica) y amla (Emblca officinalis). El Ayurveda considera esta mezcla de tres frutas como un suplemento imprescindible.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 052126 >	150 grs
FA105		<p>MUKWAS VERDE Una rica mezcla de comino, anís, hinojo, sésamo, alfalfa, apio, fenogreco, con raspadura de coco envuelto en azúcar moscabado.</p>	 8 436012 051358 >	125 grs
FA104		<p>SEMILLAS DE MOSTAZA Especia de las más antiguas de la cocina ayurvédica. Aporta a nuestros platos un sabor único.</p>	 8 436012 051471 >	150 grs
FA103		<p>CURRY Condimento creado a partir de una mezcla de especias, originaria de la India y muy utilizado tradicionalmente en tratamientos ayurvédicos por su riqueza en la cocina. Proporciona un agradable sabor y color a sus comidas</p>	 8 436012 050184 >	100grs

<p>FA205</p> <p>FA205A</p>		<p>CHYAWANPRASH. El Chyawanprash fue formulado hace más de 3000 años. Sus cualidades son tan numerosas que está considerado como uno de los dones más apreciados del Ayurveda. Su componente principal es la fruta amla, fuente muy apreciada de vitamina C, además de otras plantas medicinales.</p>	 	<p>500 grs</p> <p>250 grs</p>
<p>FA108</p>		<p>*ASHWAGANDHA CHURNA Polvo de raíz de Withania somnifera. ECOLÓGICO.</p>		<p>100 grs</p>
<p>FA110</p>		<p>*ISABGOL Polvo de cascarilla de semillas de Plantago ovata. Usado tradicionalmente en Ayurveda. La fibra vegetal es beneficiosa para la salud intestinal. ECOLÓGICO</p>		<p>220 grs</p>
<p>FA111</p>		<p>*ISABGOL CON TRIPHALA CHURNA Mezcla de polvo de haritaki (Terminaliachebula), bahera (Terminalia belerica) yamla (Emblica officinalis) con polvo de cascarilla de semillas de Plantago ovata.</p>		<p>220 grs</p>
<p>FA300</p>		<p>*AGUA DE ROSAS ROJAS. Agua de rosas puro, elaborada con extractos de rosas rojas cosechada a mano. Se utiliza tradicionalmente en la cocina ayurvédica para la elaboración de repostería. Tradicionalmente utilizado también como tónico para la piel. ECOLÓGICA</p>		<p>250 ml</p>
<p>FA300A</p>				<p>500 ml</p>













ACEITES USO CULINARIO

* PRODUCTOS CERTIFICADOS POR LACAECV

FA301		<p>*ACEITE DE MOSTAZA NEGRA.</p> <p>Como aderezo en todo tipo de platos en la cocina.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 051662 >	200 ml
FA301A			 8 436012 051655 >	500 ml
FA303		<p>*ACEITE DE SESAMO NEGRO</p> <p>En alimentación es muy apreciado tanto como aderezo como para cocinar por su agradable aroma y sabor.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 051648 >	200 ml
FA303A			 8 436012 051228 >	500 ml
FA304		<p>*ACEITE DE COCO PURO</p> <p>Resalta el sabor de los alimentos dando un toque personal a los platos.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 052140 >	200 ml
FA304A			 8 436012 052249 >	500 ml
FA302		<p>*ACEITE DE COMINO NEGRO PURO</p> <p>En la cocina de la India es muy apreciado tanto como aderezo como para cocinar por su agradable aroma y sabor. Por su intenso sabor utilizar en pequeñas cantidades.</p> <p>ECOLÓGICO</p>	 8 436012 051143 >	200 ml
FA302A			 8 436012 051303 >	500 ml







COMPLEMENTOS DIETETICOS

FA404		GUGGULU <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de resina de gugal (Commiphora mukul) en formato cápsulas vegetales. Gran depurativo. Moviliza y elimina el exceso de grasa corporal. Eficaz para bajar el colesterol y ayudar a adelgazar.	 8 434548 725866 >	60 caps.
FA401		TRIPHALA <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de frutos de Emblica officinalis, Terminalia chebula y Terminalia bellerica en formato cápsulas vegetales. La utilización regular de Triphala contribuye a armonizar las funciones del sistema digestivo, proporcionando un estado general saludable.	 8 434548 725873 >	60 caps.
FA400		ASHWAGANDHA <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de raíz de ashwagandha (Withania somnifera) en formato capsulas vegetales. Es un gran adaptógeno y reconstituyente. Aumenta la capacidad de resistencia del organismo frente al estrés, equilibrando el sistema nervioso.	 8 434548 725934 >	60 caps.
FA402		BOSWELIA <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de resina de boswellia (Boswellia serrata). formato cápsulas vegetales. Su principio activo, el ácido boswélico posee una alta acción antiinflamatoria, lo que hace de esta planta un eficaz aliado para tratar cualquier problema de salud que provoque inflamación, como colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, artritis. Especialmente indicado para calmar el dolor articular.	 8 434548 725712 >	60 caps.
FA403		GOTUKOLA <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de hojas de Centella asiática en formato cápsulas vegetales. Activa la circulación, indicado para venas varicosas, manos y pies fríos, celulitis. Mejora la memoria y la concentración. Útil en el cuidado de cabellos uñas y piel. Buen cicatrizante.	 8 434548 725811 >	60 caps.

FA406		GYMNEMA SYLVESTRE <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de flores de gymnema (Gymnema sylvestre) en formato cápsulas vegetales. Regulariza los niveles elevados de glucosa en sangre, por lo que es adecuada para personas diabéticas.	 8 434548 725910	60 caps.
FA410		KUTKIN <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de raíz de Picrorhiza kurroa en formato cápsulas vegetales. Protector y limpiador hepático. Ayuda de forma muy eficaz a eliminar sustancias tóxicas acumuladas en el hígado, procedentes de la alimentación, la polución atmosférica la ingestión de alcohol, drogas, fármacos...	 8 434548 725828	60 caps.
FA405		SHATAVARI <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de raíz de Asparagus racemosus en formato cápsulas vegetales. Útil para cuidar el sistema reproductivo de la mujer y la próstata en el hombre.	 8 434548 725880	60 caps.
FA408		SHILAJIT <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de shilajit (Asphaltum) en formato cápsulas vegetales. Exudación de rocas del Himalaya, muy rico en minerales. Antienvjecimiento, inmunomodulador, fortalece el sistema nervioso, restablece la libido debilitada. Útil en afecciones del sistema respiratorio, colabora en el metabolismo de las grasas y azúcares.	 8 434548 725835	60 caps.
FA407		CÚRCUMINA CON PIMIENTA Extracto seco de raíz de Cúrcuma (Cúrcuma longa) y extracto seco de pimienta negra (Piper nigrum) en formato cápsula vegetal. Gran antiinflamatorio, antioxidante, hepatoprotector, expectorante, protector cardiovascular, diabetes. Útil en afecciones del sistema respiratorio. Numerosos estudios científicos corroboran que la absorción de los principios activos de la cúrcuma mejora si se toma combinada con pimienta negra.	 8 434548 725101	60 caps.
FA409		SHILAJIT DORADO <i>Ayurveda Autentico</i> Extracto seco de shilajit (Asphaltum) y extracto seco de raíz de ashwagandha (Withania somnifera) en formato cápsula vegetal. Antienvjecimiento, inmunomodulador, restablece la libido debilitada. Útil en afecciones del sistema respiratorio, colabora en el metabolismo de las grasas y azúcares. Aumenta la capacidad de resistencia del organismo frente al estrés equilibrando el sistema nervioso.	 8 436012 052805	60 caps.



FC305		ACEITE CHANDANA Aceite de sándalo y semillas de zanahoria.		200 ml
FC305A		El masaje del cuerpo estimula los sentidos, relaja los músculos y alivia a la vez las tensiones emocionales mejorando la calidad de vida.		500 ml
FC302		ACEITE SRI GOPAL Aceite tipo caliente Elaborado con más de 58 compuestos botánicos en barriles de madera de sándalo rojo.		200 ml
FC302A				500 ml
FC303		ACEITE DE NEEM El aceite de Neem se utiliza tradicionalmente en la India para el cuidado de la piel. Sus propiedades dermatológicas son muy diversas.		200 ml
FC303A		ECOLÓGICO 		500 ml
FC300		ACEITE MAHANARAYAN. Recomendado en caso de dolores musculares o articulares, proporciona elasticidad a los músculos y tendones, mejorando la rigidez y la inflamación.		200 ml
FC300A				500 ml
FC301		ACEITE MAHA SRI GOPAL. Con más de 96 plantas medicinales.		200 ml
FC301A		Es recomendado en todo tipo de pieles por sus propiedades calmantes y curativas. Muy valorado como reafirmante de senos.		500 ml
FC304		ACEITE SHANKHPUSHPI Ayuda a los bebés y niños a relajarse, contribuyendo a una buena digestión, suaviza gases y cólicos.		200 ml
FC304A				500 ml



ACEITE PARA EL CABELLO

FC306		ACEITE AMLAKI En los textos antiguos sobre preparaciones herbales, el Amlaki ha tenido una posición privilegiada por su contenido en vitamina C y proteínas capilares. El aceite amlaki utilizado en la India desde hace siglos, guarda el secreto de un pelo bonito.	 8 436012 051716 >	200 ml
FC306A			 8 436012 051709 >	500 ml
FC307		ACEITE BRAHMI Esta mezcla única nutre y añade brillo al cabello. El aceite brahmi es un aceite perfecto para fortalecer el pelo y el cuero cabelludo. Además relaja y refresca la mente.	 8 436012 052218 >	200 ml
FC307A			 8 436012 052225 >	500 ml

HIGIENE DENTAL Y BUCAL



FC100		POLVO DENTAL ROJO Con la tradicional mezcla de especias utilizadas en Ayurveda para la higiene bucal, este polvo dental es imprescindible para la prevención y recuperación de problemas periodontales, gingivitis, encías inflamadas...Eficaz para ayudar a blanquear el esmalte sin dañarlo. ECOLÓGICO	 8 436012 051747 >	60 gr
FC500		LINGUANET (Acero Inoxidable) Instrumento muy útil para limpiar la lengua y de esta manera completar la higiene bucal. Elimina impurezas y células muertas depositadas en la lengua.	 8 436012 051365 >	1 ud
FC502		LINGUANET (Bambú) Instrumento muy útil para limpiar la lengua y de esta manera completar la higiene bucal. Elimina impurezas y células muertas depositadas en la lengua. Biodegradable	 8 436012 051372 >	1 ud
		LINGUANET (Cobre) El raspador de lengua elimina los restos de comida, bacterias y toxinas de forma sencilla y rápida previniendo el mal aliento y mejorando el aspecto de la lengua. Fabricado en cobre 100%, un material seguro con propiedades bactericidas.	 8 436012 051372 >	1 ud
FC501		MISWAK Es un cepillo dental 100% ecológico y biodegradable. Los análisis químicos extraídos del árbol arak revelan que contiene 19 sustancias que son beneficiosas para la salud dental.	 8 436012 051464 >	1 ud

FC200		OIL PULLING Enjuague Bucal Ecológico Los antiguos textos ayurvédicos recomiendan el enjuague bucal con aceite vegetal como parte de su rutina diaria, para fortalecer los dientes y las encías, ayudar con la sequedad de la boca y otras afecciones bucales. ECOLÓGICO	 8 436012 052782 >	300 gr
-------	--	---	---	-----------

PRODUCTOS DE LA MARCA DABUR

HIGIENE DENTAL Y BUCAL

FV100		DENTIFRICO AYURVEDICO AL NEEM Su fórmula a base extracto de hojas de neem, le proporciona un marcado efecto bactericida y antiséptico y cicatrizante.	 5 022496 101325 >	100ml
FV104		DENTIFRICO AYURVEDICO ROJO CON FRESNO ESPINOSO. Con la tradicional mezcla de especias utilizadas en Ayurveda para la higiene bucal, este dentífrico es imprescindible para la prevención y recuperación de problemas periodontales, gingivitis, encías inflamadas...Eficaz para ayudar a blanquear el esmalte sin dañarlo. Recomendable usar con el polvo dental rojo.	 8 901207 005800 >	100 gr
FV105		DENTIFRICO AYURVEDICO MISWAK. Muy refrescante, previene las caries y la placa dental, refuerza las encías, combate el mal aliento.	 5 022496 100861 >	100ml
FV101		DENTIFRICO AYURVEDICO CLAVO DE ESPECIAS Con su excepcional riqueza en clavo, mantiene una perfecta higiene bucal. Especialmente indicado en dientes y encías sensibles y doloridas.	 5 022496 100854 >	100ml
FV102		DENTIFRICO AYURVEDICO BASILICO BASILICO Con su excepcional riqueza en albahaca, mantiene una excelente higiene bucal. Frescor e higiene todo el día.	 5 022496 101301 >	100ml
FV103		DENTIFRICO AYURVEDICO CHARCOAL Su fórmula a base de carbón activado elimina las manchas y blanquea los dientes.	 5 022496 010962 >	100ml
FV106		DENTIFRICO AYURVEDICO ALOE VERA Con aloe vera, arbol de té y al-arak. El aloe vera calma las encías inflamadas, el árbol de té es antiséptico y bactericida y el al-arak previene las caries. Dientes fuertes y sanos y aliento fresco.	 5 022496 008501 >	100ml
FV99		DENTIFRICO AYURVEDICO 26 hierbas La pasta dentífrica Dabur Herbal Ayurvedico contiene una combinación especial de 26 hierbas ayurvédicas . Está científicamente probada, es ampliamente eficaz y ofrece diversos beneficios para la higiene bucal.		100ml
		DENTIFRICO MISWAK BLANQUEANTE SONRISAS MÁS BRILLANTES, NATURALMENTE: Mejore su rutina de cuidado bucal con el dentífrico blanqueador Dabur Miswak, elaborado para mejorar el brillo de su sonrisa utilizando el poder de ingredientes naturales.		100ml

	DENTIFRICO MISWAK SEMILLA NEGRA ALIENTO FRESCO Y ENCÍAS SANAS: Mejore su rutina de cuidado bucal con el dentífrico Dabur Miswak Blackseed, enriquecido con extracto puro de Miswak para un aliento más fresco y unas encías más fuertes y sanas.		100ml
	DENTIFRICO PROMISE PROTECCIÓN ANTICARIES Dientes fuertes, encías sanas, aliento fresco. Apto para vegetarianos. Científicamente formulado con flouride y otros ingredientes herbales.	5022496002462	100ml
	DENTIFRICO MISWAK 50G + 25G Muy refrescante, previene las caries y la placa dental, refuerza las encías, combate el mal aliento.		75ml
	DENTIFRICO MISWAK 120G + 50G Muy refrescante, previene las caries y la placa dental, refuerza las encías, combate el mal aliento.		175ml
	DENTIFRICO SEMILLA NEGRA Ingredientes clave orgánicos: enriquecido con el extracto puro de aceite de semillas negras orgánico y árbol de té actúa como un antioxidante potencial y proporciona un cuidado bucal completo. Hace que tus dientes sean más fuertes, encías más saludables.		100ml

HIGIENE CORPORAL

FV107		JABON DE NEEM Jabón elaborado a partir de aceite de Neem, antibacteriano y antiséptico. Apto para cualquier tipo de piel, trata las pieles problemáticas. Especialmente indicado para dermatitis y piel atópica.	 5 022496 005289 >	115gr
FV108		JABON DE COMINO Jabón elaborado a partir de comino negro, manzanilla y granada. Apto para cualquier tipo de pieles. Proporciona los nutrientes y la humedad adecuados a la piel nutriéndola naturalmente y rejuveneciendo su textura.	 5 022496 005302 >	115gr
FV109		JABÓN DE SÁNDALO Debido a los atributos astringentes del aceite de sándalo, este jabón aporta no solo salud a nuestra piel sino a nuestra mente, debido a su aroma suave y agradable.	 5 022496 010610 >	115gr
		JABÓN DE CURCUMA Rico en antioxidantes, el jabón de cúrcuma tiene poderosas propiedades antimicrobianas: ayuda a restaurar y equilibrar la piel y alivia los síntomas del acné. El jabón es apto para todo tipo de pieles.		100gr
		JABÓN DE CHARCOAL El jabón natural de carbón activo ayuda a limpiar en profundidad, eliminando toxinas de la piel y como absorbente de la grasa.		100gr

Nueva Imagen, y ahora ORGANICOS:



ACEITES AYURVÉDICOS PARA MASAJES

Aceites 100% naturales, tradicionalmente utilizados en salud Ayurveda, elaborados según las fórmulas de los antiguos textos vedas.

Los aceites penetran en los tejidos a través de la piel, llegando a las zonas más profundas de nuestro organismo, van directamente a hacer efecto justo donde el cuerpo lo necesita. En los preparados compuestos, el aceite hace vehículo para facilitar la absorción de los principios activos de las plantas medicinales de los que se extraen. Se puede aplicar caliente para facilitar la absorción y provocar un estado máximo de relajación física y mental.

Mostaza

Torceduras, inflamación, piernas cansadas... Ideal para Kapha

Neem

Todo tipo de problemas de piel, acné, dermatitis, psoriasis... Ideal para Kapha

Sri Gopal

Piel flácida, arrugas, tendones y articulaciones débiles... Ideal para Vata

Chandana

Relajante, alivia la tensión emocional... Ideal para Pitta

Maha Sri Gopal

Recomendado en todo tipo de pieles por sus propiedades calmantes y curativas. Muy valorado como reafirmante de senos.

Comino Negro

Ha sido el aceite preferido de Cleopatra y también utilizado en Ayurveda. Ideal para Vata

Sésamo

Todo tipo de piel incluso bebés, nutre y protege la epidermis natural. Ideal para Vata

Coco

Para la piel y el cabello de toda la familia, conserva la grasa natural de la epidermis. Ideal para Pitta

Mahanarayan

Dolores musculares y articulares, ayuda a fortalecer y dar elasticidad a músculos y tendones, alivia la rigidez y la inflamación. Ideal para los tres Doshas (tridosha)

Shankpushpi

Bueno para niños, incluso bebés. Estimula los músculos y la circulación sanguínea, alivia los gases, aumenta los niveles de melatonina.

Para el cabello

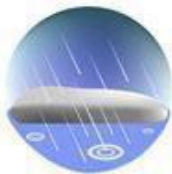


Amlaki

Excelente contra la caspa, evita la caída de cabello, fortalece la raíz capilar

Brahmi

Fortalecer el cabello, evita la caída y relaja la mente.

LA CONSTITUCIÓN HUMANA SEGÚN EL AYURVEDA

ASPECTO DE LA CONSTITUCIÓN	VATA 	PITTA 	KAPHA 
Complejión	delgada	moderada	fornida
Peso	baja	moderado	sobrepeso
Piel	seca, áspera, fría, morena, oscura	suave, grasa, tibia, blanca, rojiza, amarilla	gruesa, grasa, fría, pálida, blanca
Pelo	negro, seco, rizado	suave, graso, rubio, rojizo, canas prematuras	grueso, graso, ondulado, oscuro, o claro
Dientes	protuberantes, grandes y separados, encías delgadas	tamaño moderado, encías suaves, amarillentos	fuertes, blancos
Ojos	pequeños, secos, apagados, cafés, negros	agudos, penetrantes, verdes, grises, amarillentos	grandes, atractivos, azules, pestañas gruesas
Apetito	variable, escaso	bueno, excesivo, inaguantable	lento pero estable
Sabor	dulce, agrio, salado	dulce, amargo, astringente	picante, amargo, astringente
Sed	variable	excesiva	escasa
Eliminación	seca, dura, estreñida	suave, grasosa	gruesa, grasosa
Actividad física	muy activo	moderado	letárgico
Mente	activa, no descansa	agresiva, inteligente	calmada, lenta
Temperamento Emocional	miedoso, inseguro, imprevisible	agresivo, irritable, celoso	calmado, avaro, apegado
Fe	variable	fanática	estable
Memoria	buena memoria reciente; mala a largo plazo	aguda	lenta pero prolongada
Sueños	miedosos, vuelos, brincos, correr	de fuego, furia, violencia, guerra	acuosos, ríos, mares, lagos, nadar, románticos
Sueño	escaso, interrumpido	poco pero prolongado	pesado, prolongado
Habla	rápida	penetrante y cortante	lenta, monótona
Pulso	tenue, débil	moderado	amplio, lento
TOTAL	VATA	PITTA	KAPHA

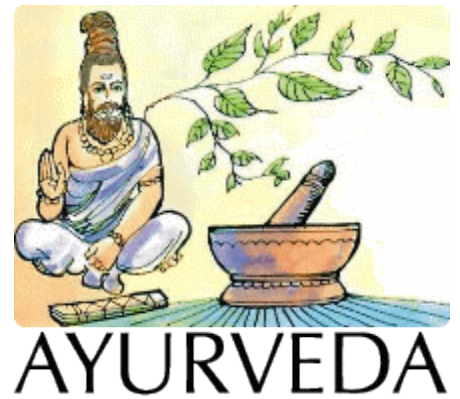
DIAGNÓSTICO AYURVÉDICO SEGÚN EL TIPO CONSTITUCIONAL

INTRODUCCIÓN:

La creación según el Ayurveda.

Para la medicina Ayurvédica primero se hizo el éter o espacio y de él surgió el aire, después el fuego que dio lugar al agua, la cual con sus residuos formó la tierra. Estos 5 elementos forman el cuerpo humano y de su equilibrio depende nuestra salud.

La mezcla de estos elementos se condensan en tres partes o TRIDOSHAS¹; VATA (éter, aire), PITTA (fuego, tierra) y KAPHA (agua y tierra), Estas doshas están presentes en nuestro cuerpo y de su equilibrio depende el bienestar físico y psíquico.



VATA gobierna la transmisión de impulsos, respiración, movilidad, circulación, urgencias naturales; transformación de los tejidos; Inestabilidad; miedo; vacío; ansiedad.

PITTA rige la termogénesis; digestión; metabolismo; termorregulación (fiebre); secreciones endocrinas (sudación); pigmentación; concepción; percepción; comprensión intelectual; entendimiento; hambre; sed; Inteligencia; furia; odio y celos.

KAPHA vigila la integridad estructural; refuerza nuestras defensas y la resistencia al envejecimiento; conserva nuestra energía y por último nos proporciona estabilidad; resolución a nivel intelectual; lubricación; untuosidad; perdón; avaricia; apego; acumulación; sostén y posesividad.

En la vida moderna existen 3 factores que desestabilizan nuestras doshas:

- El tiempo: la edad, ritmo diurno-nocturno (según la estación del año) y la falta de respeto a nuestro reloj interno.
- El cuerpo: el abuso de comidas, (conservantes, colorantes, grasas, etc.) ropas apretadas, aparatos eléctricos, excitación mental y trabajo.
- Los sentidos: (nuestra vía de contacto con el exterior) son forzados a una sobreexcitación o no los estimulamos lo suficiente se produce entonces una (hiperactividad o hipo actividad).

Cada persona tiene en su interior una proporción distinta de cada Dosha: Vata, Pitta y Kapha. Debemos vigilar nuestro equilibrio personal prestando atención a que nuestra vida sea lo más natural posible, tomando preparados ayurvedicos que nos ayuden a cuidar y limpiar nuestro organismo desde dentro hacia fuera.

¹) Tridosha: Las tres organizaciones del cuerpo- Vata, Pitta, Kapha - que gobiernan la actividad psicosomática en la vida diaria.