

# TEST DOSHAS AYURVEDA

Dra. Victoria Gallo

MN 145.400

Pediatra UBA

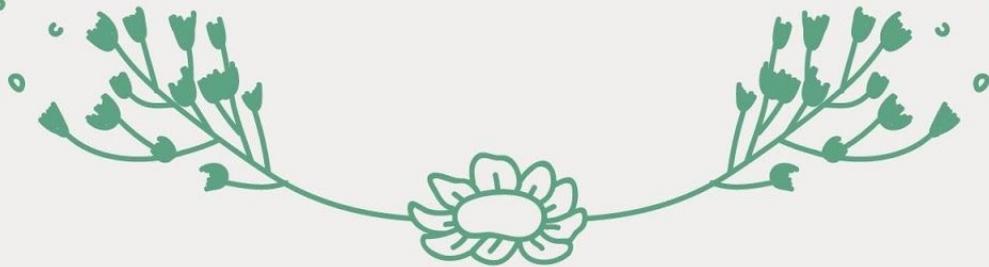
Postgrado en Medicina Ayurveda

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?

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

**Aspecto fisiológico:** ¿Cómo funciona tu cuerpo?

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

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

Aspecto psicológico: ¿Cómo piensas?

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

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

