

# AYURVEDA

GINECOLOGIA NATURAL



NUTRICIONISTA PRISCILA SCHRAMM GONSALEZ

ESPECIALISTA EM SAÚDE FEMININA

# COMECE O SEU TESTE

## QUESTIONÁRIO DOSHAS

### Parte 1 - Características que não mudam - "Eu sou assim"

#### Vata

- 1- Magro com estatura notavelmente alta ou baixa
- 2- Ossatura pequena, leve, e/ou juntas proeminentes
- 3- Pés e mãos c/ dedos longos e afilados
- 4- Magro na infância
- 5- Ao ganhar peso, a gordura aumenta ao redor da cintura
- 6- Pele mais morena que o resto da família, fica facilmente bronzeado
- 7- Pelos do corpo escassos ou super abundantes, tendendo a ser escuros, duros e enrolados
- 8- Testa pequena
- 9- Olhos pequenos, escuros e um tanto opacos
- 10- Dentes desalinhados ou já corrigidos por aparelho, sensíveis ao calor e frio
- 11- Pescoço curto e instável
- 12- Queixo delicado
- 13- Quando criança, cabelo quebradiço e encaracolado

#### Pitta

- 1- Estatura mediana
- 2- Estrutura óssea média
- 3- Pés e mãos de comprimento médio
- 4- Estrutura mediana na infância
- 5- Ao ganhar peso, a gordura é distribuída uniformemente
- 6- Pele clara, queima-se ao sol facilmente, comumente com sardas e sinais
- 7- Pelos do corpo claros e finos
- 8- Testa mediana c/ rugas e linhas de expressão
- 9- Olhos de tamanho médio, podendo ser verdes claros, cinza, castanho ou azuis
- 10- Dentes alinhados e de tamanho médio
- 11- Pescoço proporcional
- 12- Queixo proporcional
- 13- Quando criança, cabelo fino e claro

#### Kapha

- 1- Corpulento, ossos largos
- 2- Estrutura óssea pesada
- 3- Pés e mãos c/ dedos curtos e largos
- 4- Gordinho na infância
- 5- Ganha peso facilmente na região lombar, glúteos e coxas
- 6- Bronzeia-se uniformemente
- 7- Quantidade moderada de pelos no corpo
- 8- Testa larga
- 9- Olhos grandes e brilhantes, podendo ser azuis embora frequentemente castanhos escuros
- 10- Dentes alinhados, grandes e brilhantes
- 11- Pescoço largo e firme
- 12- Mandíbula robusta
- 13- Quando criança, cabelo ondulado e espesso

Total Vata

Total Pitta

Total Kapha

**Parte 2 - Características que mudam - "Eu posso estar assim"****Vata**

- 1- Dificuldade de ganhar peso
- 2- Mãos e pés frios
- 3- Pele seca com propensão a calosidades e escamações por ressecamento
- 4- Geralmente sofre com lábios descascando
- 5- Cabelo seco, sem brilho, pontas quebradiças
- 6- Não gosto de clima seco e do frio
- 7- Ao acordar, língua seca e esbranquiçada
- 8- Olhos frequentemente secos com a parte branca em tons cinza ou azulados
- 9- Tráfego intestinal lento, irregular ou constipado
- 10- Se doente, apresenta desordens de fundo nervoso e dores agudas
- 11- Interesse sexual variável c/ necessidade de fantasias
- 12- Ciclo menstrual irregular, fluxo escasso c/ cólicas severas
- 13- Pode optar por uma dieta rica ou extremamente severa
- 14- Gengivas pequenas
- 15- Articulações doloridas, c/ estalos ou enrijecidas

**Pitta**

- 1- Posso ganhar ou perder peso se eu quiser
- 2- Pele quente ao toque
- 3- Pele oleosa com propensão a espinhas e reações cutâneas
- 4- Lábios vermelhos com reação ao frio ou excesso de calor (febre)
- 5- Cabelo fino, leve, oleoso, podendo ser loiro, ruivo, prematuramente grisalho ou calvo
- 6- Prefiro lugares frescos e bem ventilados
- 7- Ao acordar, língua variando do amarelo ao alaranjado
- 8- Olhos apresentando a parte branca com tons de amarelo ou vermelho
- 9- Tráfego intestinal livre com mais de um episódio ao dia
- 10- Se doente: febres, inflamações, irritação cutânea
- 11- Alta atividade sexual
- 12- Período menstrual com intenso sangramento, pode ser combinado com diarreias
- 13- Ama proteínas, caféinas, temperos e salgados
- 14- Gengivas inflamadas e que sangram as vezes.
- 15- Articulações quentes, às vezes inchadas ou inflamadas

**Kapha**

- 1- Ganho peso facilmente mas só perco com muito exercício
- 2- Pele fresca mas não fria
- 3- Pele espessa bem lubrificada
- 4- Lábios grossos e úmidos
- 5- Cabelo grosso, levemente ondulado, um pouco oleoso, escuro e brilhoso
- 6- Com a exceção da umidade, tolera qualquer clima
- 7- Ao acordar, língua inchada, coberta com uma camada branca porém espessa
- 8- Olhos inchados especialmente ao acordar
- 9- Tráfego intestinal regular com um episódio diário, porém abundante
- 10- Se doente: inchaço, aumento do muco e congestão
- 11- Interesse sexual constante porém lento
- 12- Tendência a inchaços no período pré - e trans menstrual. Se houver cólicas, são leves
- 13- Adora doces, laticínios, pão e massas
- 14- Gengivas grossas podendo ter coloração escura
- 15- Articulações flexíveis, doloridas e inchadas

 Total Vata Total Pitta Total Kapha

**Parte 3 - Características da minha mente - "Eu penso assim"**

- | <b>Vata</b>   | <b>Pitta</b>  | <b>Kapha</b>   |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1- Ótimo aprendizado, mas esqueço rápido. Tenho pouca concentração | <input type="checkbox"/> 1- Boa memória, alto senso de praticidade, bastante racional             | <input type="checkbox"/> 1- Demoro a aprender, mas jamais esqueço                        |
| <input type="checkbox"/> 2- Detesto a rotina  | <input type="checkbox"/> 2- Adoro planejar e organizar, especialmente as minhas próprias criações | <input type="checkbox"/> 2- Lido bem com a rotina  |
| <input type="checkbox"/> 3- Dificuldade de decidir. Mudo de opinião facilmente              | <input type="checkbox"/> 3- Decisões rápidas, vejo as coisas claramente                           | <input type="checkbox"/> 3- Levo tempo decidindo, e no fim preciso mais tempo            |
| <input type="checkbox"/> 4- Incansável, ativo, gosto de movimento                           | <input type="checkbox"/> 4- Agressivo, gosto de competir  | <input type="checkbox"/> 4- Calmo, gosto de relaxar e de atividades agradáveis           |
| <input type="checkbox"/> 5- Pensador criativo   | <input type="checkbox"/> 5- Pensador organizado   | <input type="checkbox"/> 5- Prefiro seguir um plano ou idéia predeterminado              |
| <input type="checkbox"/> 6- Faço muitos projetos de uma só vez                              | <input type="checkbox"/> 6- Constantemente organizando, gosto de proceder por etapas              | <input type="checkbox"/> 6- Resisto a mudanças, ou novos projetos. Gosto da simplicidade |
| <input type="checkbox"/> 7- Conheço muitas pessoas, porém poucos são amigos                 | <input type="checkbox"/> 7- Muito seletivo, porém cria fortes amizades e grandes inimigos         | <input type="checkbox"/> 7- Leal, tenho muitos amigos                                    |
| <input type="checkbox"/> 8- Gasto impulsivamente. Dinheiro é para ser usado                 | <input type="checkbox"/> 8- Gasto planejadamente. Dinheiro é para conseguir um propósito          | <input type="checkbox"/> 8- Sou relutante ao gastar. Gosto de poupar                     |

**Total Vata**

**Total Pitta**

**Total Kapha**

**Parte 4 - Características das minhas emoções - "Eu reajo assim"**

- | <b>Vata</b>   | <b>Pitta</b>  | <b>Kapha</b>  |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1- Tenho medo                              | <input type="checkbox"/> 1- Tenho ódio  | <input type="checkbox"/> 1- Tenho desânimo                            |
| <input type="checkbox"/> 2- Sou reservado                           | <input type="checkbox"/> 2- Sou vingativo   | <input type="checkbox"/> 2- Eu desprezo                               |
| <input type="checkbox"/> 3- Posso ser auto-destrutivo               | <input type="checkbox"/> 3- Posso destruir  | <input type="checkbox"/> 3- Sou a vítima                              |
| <input type="checkbox"/> 4- Ansioso                                 | <input type="checkbox"/> 4- Irritável   | <input type="checkbox"/> 4- Afetuoso                                  |
| <input type="checkbox"/> 5- Ardiloso                                | <input type="checkbox"/> 5- Manipulador   | <input type="checkbox"/> 5- Ambicioso ou guloso                       |
| <input type="checkbox"/> 6- Nervoso                                 | <input type="checkbox"/> 6- Bravo   | <input type="checkbox"/> 6- Cobiça                                    |
| <input type="checkbox"/> 7- Dinâmico                                | <input type="checkbox"/> 7- Perspicaz   | <input type="checkbox"/> 7- Harmonioso                                |
| <input type="checkbox"/> 8- Comunicativo                            | <input type="checkbox"/> 8- Cuidadoso   | <input type="checkbox"/> 8- Dedicado                                  |
| <input type="checkbox"/> 9- Flexível                                | <input type="checkbox"/> 9- Tolerante   | <input type="checkbox"/> 9- Paciente                                  |
| <input type="checkbox"/> 10- Sentimentos e emoções mudam facilmente | <input type="checkbox"/> 10- Agressivo sobre opiniões e sentimentos, expresso-me mesmo sem ser solicitado | <input type="checkbox"/> 10- Evito dar opiniões em situações difíceis |

**Total Vata**

**Total Pitta**

**Total Kapha**