ayurveda auténtico

COMPLEMENTOS HERBALES Y ACEITES AYURVÉDICOS

PRODUCTOS EXCLUSIVOS DE SALUD, BELLEZA, HIGIENE Y ALIMENTACION

NUEVA Administración! BAJADA DE PRECIOS Y MEJORES OFERTAS !

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.

Director Gerente.

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

REF		DESCRIPCION DE LOS ARTICULOS	COD.BARRAS	PESO	P.V.T +IVA	*P.V.P IVA ICLUIDO
FA107		**TÉ NEGRO** Delicioso té negro procedente de la India.	8 436012 051679	100 grs		
FA106		**MASALA CHAI** Mezcla de especies 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 FA201A		***GHEE ECOLÓGICO** Mantequilla de vaca clarificada. Deliciosa para untar y cocinar, imprescindible en alimentación Ayurveda**.** Sin lactosa. *Por su elaboración tradicional puede presentar según el lote variaciones en sus propiedades organolépticas.*	8 436012 052652 8 436012 052263	350 grs 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		***GHEE COCO** Mezcla al 50% de ghee con manteca de coco. **ECOLÓGICO**	8 436012 052669	350 grs		
FA202		***MANTECA DE COCO** Se utiliza en la cocina como sustituto del aceite o de la mantequilla. Soporta altas temperaturas sin degradarse. **ECOLÓGICO**	8 436012 051006	350 gr.		
FA204 **818/A**		***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. **ECOLÓGICO**	8 436012 052829	225grs		
FA109		***TRIFALA CHURNA** Mezcla de polvo de haritaki (Terminalia chebula), bahera (Terminalia belerica) y amla (Emblica officinalis). El Ayurveda considera esta mezcla de tres frutas como un suplemento imprescindible. **ECOLÓGICO**	8 436012 052126	150 grs		
FA105		**MUKWAS VERDE** Una rica mezcla de comino, anís, hinojo, sésamo, alfalfa, apio, fenogreco, con raspadura de coco envuelto en azúcar moscabado.	8 436012 051358	125 grs		
FA104		**SEMILLAS DE MOSTAZA** Especia de las más antiguas de la cocina ayurvédica. Aporta a nuestros platos un sabor único.	8 436012 051471	150 grs		
FA103		**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	8 436012 050184	100grs		

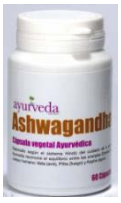
FA205 **FA205A**		**CHYAWANPRASH**. El Chyawanprash fue formulado hace más de 3000 años.Sus cualidades son tan numerosas que está considerado como uno de losdones más apreciados del Ayurveda. Su componente principal es la frutaamla, fuente muy apreciada de vitamina C, además de otras plantasmedicinales.	8 436012 051273 8 436012 052270	500 grs 250 grs		
FA108		***ASHWAGANDHA** CHURNA Polvo de raíz de Withania somnífera. **ECOLÓGICO**.	8 436012 052478	100 grs		
FA110		***ISABGOL** Polvo de cascarilla de semillas de Plantago ovata. Usado tradicionalmente en Ayurveda. La fibra vegetal es beneficiosa para la salud intestinal. **ECOLÓGICO**	8 436012 052492	220 grs		
FA111		***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.	8 436012 052676	220 grs		
FA300 **FA300A**		***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 derepostería. Tradicionalmente utilizado también como tónico para la piel. **ECOLÓGICA**	8 436012 052171 8 436012 052188	250 ml 500 ml		

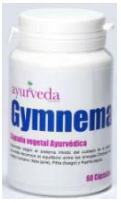
ACEITES USO CULINARIO

*PRODUCTOS CERTIFICADOS POR LACAECV

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

COMPLEMENTOS DIETETICOS

FA404		**GUGGULU** *Ayurveda Autentico* Extracto seco de resina de gugul (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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* Extracto seco de raíz de ashwagandha (Withania somnífera) 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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* 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** *Ayurveda Autentico* Extracto seco de shilajit (Asphaltum) en formato cápsulas vegetales. Exudación de rocas del Himalaya, muy rico en minerales. Antienvejecimiento, 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** *Ayurveda Autentico* Extracto seco de shilajit (Asphaltum) y extracto seco de raíz de ashwagandha (Withania somnífera) en formato cápsula vegetal. Antienvejecimiento, 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.		

ACEITES USO COSMÉTICO

FC305		**ACEITE CHANDANA** Aceite de sándalo y semillas de zanahoria. El masaje del cuerpo estimula los sentidos, relaja los músculos y alivia a la vez las tensiones emocionales mejorando la calidad de vida.	8 436012 051037	200 ml		
FC305A			8 436012 051051	500 ml		
FC302		**ACEITE SRI GOPAL** **Aceite tipo caliente** Elaborado con más de 58 compuestos botánicos en barriles de madera de sándalo rojo.	8 436012 051556	200 ml		
FC302A			8 436012 051570	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. **ECOLÓGICO**	8 436012 051563	200 ml		
FC303A			8 436012 051327	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.	8 436012 050122	200 ml		
FC300A			8 436012 050108	500 ml		
FC301		**ACEITE MAHA SRI GOPAL.** Con más de 96 plantas medicinales. Es recomendado en todo tipo de pieles por sus propiedades calmantes y curativas. Muy valorado como reafirmante de senos.	8 436012 051341	200 ml		
FC301A			8 436012 051549	500 ml		
FC304		**ACEITE SHANKHPUSHPI** Ayuda a los bebes y niños a relajarse, contribuyendo a una buena digestión, suaviza gases y cólicos.	8 436012 051600	200 ml		
FC304A			8 436012 052157	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		
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	300gr		

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		
		DENTIFRICO AYURVEDICO 26 hierbas La **pasta dentífrica Dabur Herbal Ayurvedic** contiene una combinación especial de **26 hierbas ayurvédicas**. Está científicamente probada, es ampliamente eficaz y ofrece diversos beneficios para la higiene bucal..		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		

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 bebes, 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)

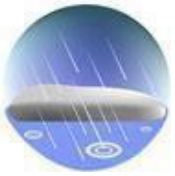
Shankpushpi
Bueno para niños, incluso bebés. Estimula los músculos y la circulación sanguínea, alivia los gases, aumenta los niveles de melatonina.

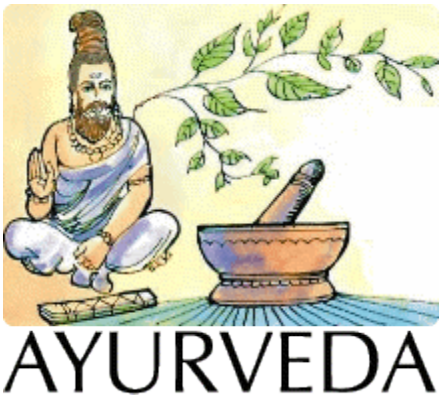
Para el cabello

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.

LACONSTITUCIÓN HUMANA SEGÚN EL AYURVEDA

ASPECTO DE LA CONSTITUCION	VATA 	PITTA	KAPHA
Complexión	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 TRIDOSHAS[1]; 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.