

LOS 20 ATRIBUTOS DE TODA MATERIA

| CUALIDAD | ACCION | EFECTOS |
|----------|--|----------|
| CALIENTE | Calienta/digiere/mueve para arriba y afuera/diaforetico | V- P+ K- |
| FRIO | Enfria/hace despacia la digestion/se mueve para adentro y para abajo/contrae/restringe | V+ P- K+ |
| LIVIANO | Facil de digerir/reduce las acumulaciones/reduce | V+ P+ K- |
| PESADO | Dificil de digerir/desarrolla los tejidos/se mueve para abajo/crea cansancio/nutre | V- P- K+ |
| RESECO | Seca/astringente/deshidrata/causa constipacion | V+ P- K- |
| ACEITOSO | Dificil de digerir/lubrica/nutre/aumenta el sentido de ser amado/humedese | V- P+ K+ |
| AGUDO | Penetra profundamente adentro del cuerpo y mente/ toma efecto inmediato | V+ P+ K- |
| OPACO | Aumenta los tejidos/causa estancamiento y despacitud/ pacifica | V- P- K+ |
| LISO | Alivia la tencion/junta/reduce lo aspero | V- P+ K+ |
| ASPERO | Reduce la lubricacion/seca la piel y los huesos/inflexible | V+ P- K- |
| ESTABLE | Promueve la relajacion/crea un letargo | V- P- K+ |
| MOVIL | Te anima a moverte y cambiar/ayuda el "desapego" | V+ P+ K- |
| SUAVE | Alivia la tencion/te pacifica los nervios/mas tierna | V- K+ |
| DURO | Dificil de digerir/te da fuerza | V+ K- |
| LIQUIDO | Sostiene todo junto/lubrica/humedese | V- P+ K+ |
| SOLIDO | Dificil de digerir/aumenta los tejidos y fuerza mental | V- P- K+ |
| SUTIL | Penetra profundamente los tejido/expande/concienciar | V+ P+ K- |
| GRUESO | Dificil de digerir/causa bloqueos | V- P- K+ |
| VISCOSO | Sana los huesos quebrados/calma/disminue la claridad | V- P+ K+ |
| CLARO | Crea mucha claridad | V+ P+ K- |

LOS 20 ATRIBUTOS DE TODA MATERIA

| CUALIDAD | COMIDAS | EFECTOS |
|----------|--|----------|
| CALIENTE | jengibre, ajo, alcachofa, alcohol | V- P+ K- |
| FRIO | esparrago, coliflor, menta, trigo | V+ P- K+ |
| LIVIANO | arroz, palomitas | V+ P+ K- |
| PESADO | yogurt, carne, banano | V- P- K+ |
| RESECO | miel, manzana, pepino, sandia | V+ P- K- |
| ACEITOSO | cualquier aceite de cocinar, nueces | V- P+ K+ |
| AGUDO | alcohol (penetra rapidamente), sal | V+ P+ K- |
| OPACO | tofu, yogurt | V- P- K+ |
| LISO | aceite de sesame, ghee (mantequilla sin grasa) | V- P+ K+ |
| ASPERO | palomitas, vegetales crudos (sin cocinar) | V+ P- K- |
| ESTABLE | yogurt, comidas dulces, coco | V- P- K+ |
| MOVIL | condimentos, chiles | V+ P+ K- |
| SUAVE | avena, mantequilla sin grasa, avocado | V- P+ K+ |
| DURO | nueces, coco, almendras, semillas de sesame | V+ P- K- |
| LIQUIDO | agua, jugos, sopa (facil de digerir) | V- P+ K+ |
| SOLIDO | queso, carnes, vegetales (dificil de digerir) | V- P- K+ |
| SUTIL | mantequilla sin grasa, miel, alcohol | V+ P+ K- |
| GRUESO | carnes, hongos | V- P- K+ |
| VISCOSO | aceite, avena | V- P+ K+ |
| CLARO | frijoles germinados, agua | V+ P+ K- |

LOS 20 ATRIBUTOS DE TODA MATERIA

LOS ATRIBUTOS DE INDIVIDUOS VATA

| ATRIBUTOS | COMO SE MANIFIESTA VATA EN EL CUERPO |
|------------|---|
| RESECO | Piel, pelo, labios, lengua y colon resecos; tiende a estar constipado, la voz ronca |
| LIVIANO | Musculos, huesos, y el cuerpo liviano; tiene el dormir liviano; bajo de peso |
| FRIO | Mala circulacion en las manos y pies; no le gusta el frio y le encanta el calor; tiene los musculos tiezos |
| ASPERO | Piel, unas, pelo, manos y pies asperas; las coyunturas restallan al moverse (de la sequedad) |
| SUTIL | Un miedo sutil, ansiedad, inseguridad, un movimiento muy pequeno y nervioso en los musculos, un cuerpo delicado |
| MOVIL | Camina y habla rapido, hace muchas cosas a la vez; los ojos, cejas, manos y pies inquietos; las coyunturas son inestables; tiene muchos suenos; la encanta viajar pero no le gusta estar en el mismo lugar por mucho tiempo; tiene humor variable y fe poco firme |
| CLARO | Clarividente, entiende facilmente y se olvida facilmente, de mente clara y mente abierta; aveces se siente con un vacio y se siente "solo" |
| ASTINGENTE | Tiene una sensacion de estarse hogando; le da hipo y eructaciones; le encanta las sopas aceitosas; apetece los sabores dulces, amargos, y salados |

LOS 20 ATRIBUTOS DE TODA MATERIA

LOS ATRIBUTOS DE INDIVIDUOS PITTA

| ATRIBUTOS | COMO SE MANIFIESTA PITTA EN EL CUERPO |
|---------------|---|
| CALIENTE | Fuerte fuego digestivo; apetito fuerte, la temperatura de la persona tiende a ser mas alta que lo normal; detesta el calor; tiene pelo de color gris, rojo, o cafe claro; muy poco pelo |
| AGUDO | Dientes filudos, ojos distintivos, la nariz puntiaguda; absorbe y digiere bien la comida; una memoria e entendimiento penetrante; facilmente se irrita |
| LIVIANO | Un cuerpo mediano; no tolera muy bien las luzes brillantes; color de piel y ojos claros |
| ACEITOSO | Piel y pelo suave y aceitoso; heces suaves y aceitosos; no le gusta las comidas fritas |
| LIQUIDO | Heces flojos (no firmes); musculos suaves y delicados; orina en exceso, tiene mucha sed y suda mucho |
| SE DERRAMA | Pitta se desparrama como acne, inflamacion, o sarpullido por todo el cuerpo; las personas Pitta quieren desparramar su "nombre y fama" por todo el pais |
| AGRIO | Acidos estomacales agrios, un pH acidico, dientes sensibles al frio o calor; saliva en exceso |
| AMARGO | Un sabor amargo en la boca, nausea, vomito, repulcion al los sabores amargos; una persona cinica |
| PICOSO | Acidez estomacal; sensaciones de quemason en general; fuertes sentimientos de ira y odio |
| OLOR DE CARNE | Un olor fetido de las axilas (el sobaco), la boca, y los pies (aveces los calcetines huelen podridos) |
| ROJO | La piel, los ojos, cachetes y nariz colorada; el color rojo agrava a la persona Pitta |
| AMARILLO | Los ojos, la piel, la orina y heces amarillos; es una sobreproduccion de biles; el color amarillo aumenta Pitta |

LOS 20 ATRIBUTOS DE TODA MATERIA

THE ATTRIBUTES OF KAPHA INDIVIDUALS

| ATRIBUTOS | COMO SE MANIFIESTA KAPHA EN EL CUERPO |
|-------------|---|
| PESADO | Huesos y musculos pesados; un cuerpo hermoso, aveces de sobrepeso; bien fundado; una voz de tono profundo |
| DESPACIO | Camina, habla, y digiere la comida despacio; gestos lentos |
| FRESCO/FRIO | Piel humeda y algo fria; apetito fijo; el metabolismo y digestion despacia; resfriados continuos; deseos de comer dulces |
| ACEITOSO | Piel, pelo, y heces aceitosas; coyunturas bien lubricadas |
| HUMEDO | Congestion en el pecho, pulmones, garganta y cabeza |
| LISO | La piel lisa; una naturaleza gentil y calma |
| GRUESO | Una capa gruesa de gordura; el pelo, las unas, y la piel gruesa; el cuerpo redondo y pesadito |
| SUAVE | Una mirada suave; amoroso, carinoso, compasivo y amable |
| ESTATICO | Le encanta estar sentado, dormiendo, o haciendo nada |
| VISCOSO | Viscoso, pegajoso, una cualidad que “une”; le gusta dar abrazos; esta bien apegado a sus cosas y a la gente |
| NUBLADO | Al amanecer se siente “nublado”, necesita cafe para levantarse |
| DULCE | La accion de “aumentar” estimula la formacion de los tejidos reproductivos; un deseo fuerte de tener sexo y procrear; si esta fuera de balance, puede desear los dulces abnormalmente |
| SALADO | Ayuda la digestion y crecimiento, da energia; mantiene una condicion de osmosis, si esta fuera de balance puede aumentar el deseo de ingerir la sal; retencion de agua en el cuerpo |