

Questionário Ayurveda

tipo de pele: Vata, Pitta ou Kapha?



O seu tipo de pele é seca, sensível ou oleosa?

Como funciona?

1. Fique em frente a um espelho e olhe para si.
2. Ler as perguntas individuais. Marque uma resposta para cada pergunta. Se nada se aplica a você, deixe a linha em branco.
3. No final, conte as colunas. Conte o que selecionou na coluna A, o que selecionou na coluna B e o que selecionou na coluna C.
4. A pontuação mais alta é o resultado.
5. Agora descubra o seu tipo básico de pele e obtenha dicas específicas para o seu dosha.

Exemplo: não marque mais de uma opção, escolha a que mais se aproxima de você.
Marque suas respostas conforme as instruções: Somente escolha uma opção.



Sinto minha pele:	• Seca, fina, áspera, fria <input type="checkbox"/>	• Levemente oleosa, macia, quente <input type="checkbox"/>	• Oleosa, úmida, grossa, fria <input checked="" type="checkbox"/>	
Sinto minha pele	• Seca, fina, áspera, fria <input checked="" type="checkbox"/>	• Levemente oleosa, macia, quente <input checked="" type="checkbox"/>	• Oleosa, úmida, grossa, fria <input checked="" type="checkbox"/>	

Exemplo:

No final conte as colunas separando os resultados de A, B e C :

Eu às vezes sofro de:	• Baixo apetite, perda de peso, cólicas menstruais, gases <input type="checkbox"/>	• Refluxo, estômago ácido, hipertensão, azia <input checked="" type="checkbox"/>	• Sonolência, colesterol alto, diabetes, ganho de peso <input type="checkbox"/>
Total:	A= <input type="radio"/>	B= <input checked="" type="radio"/>	C= <input type="radio"/>

Agora faça o teste:

	A	B	C
Sinto minha pele:	<ul style="list-style-type: none"> • Seca, fina, áspera, fria <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Levemente oleosa, macia, quente <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Oleosa, úmida, grossa, fria <input type="checkbox"/>
A espessura da minha pele é:	<ul style="list-style-type: none"> • Fina, delicada, tendência a rugas <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Média <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Grossa <input type="checkbox"/>
Os poros do meu rosto são:	<ul style="list-style-type: none"> • Pequenos e finos <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Grande na zona Testa, mas pequeno e fino em outro lugar <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Grande e aberto <input type="checkbox"/>
Minha pele é marcada por:	<ul style="list-style-type: none"> • Textura fina, veias salientes <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • semioleosidade, sardas, calor <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Pontos negros, oleosidade excessiva <input type="checkbox"/>
Minha pele é geralmente saudável, mas propensa a:	<ul style="list-style-type: none"> • Secura, desidratação, especialmente em tempo frio <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamação, erupções cutâneas e queimaduras solares, especialmente em tempo quente <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Acne e espinhas, especialmente na área da boca, queixo ou pescoço <input type="checkbox"/>
Meu rosto é:	<ul style="list-style-type: none"> • Mais pequeno, fino, longo, em forma de ovo <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Médio, triangular com contornos afiados <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Grande, redondo ou quadrado com contornos suaves <input type="checkbox"/>
Meus lábios são:	<ul style="list-style-type: none"> • Secos, finos, irregulares <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Médio, macio, vermelho <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Grande, espesso, uniforme, firme <input type="checkbox"/>
O tom de minha pele é (tom não a cor, que e relacionada a raça)	<ul style="list-style-type: none"> • pálido, azulado <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Avermelhado <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • amarelada <input type="checkbox"/>
Meus olhos são:	<ul style="list-style-type: none"> • Marron ou negros, finos, pequenos, sobranceiras finas, cílios finos <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar penetrante, olhos verdes, cinzas, sobranceiras e cílios bem formados <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • grandes, redondos, marrons, azuis, sobranceiras grossas, <input type="checkbox"/>
Meus cabelos são:	<ul style="list-style-type: none"> • Escassos, grossos, secos, castanhos, levemente ondulados <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • suave, liso, precocemente grisalho ou calvo <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Abundante, oleoso, grosso, muito ondulado, brilhante <input type="checkbox"/>

	A	B	C
Meus cílios são:	<ul style="list-style-type: none"> Pequenos, firmes, secos <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Pequenos, finos, delicados <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Grandes, grossos, oleosos, firmes <input type="checkbox"/>
Meu nariz é:	<ul style="list-style-type: none"> Fino, seco, estreito, longo, curvo <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Mediano <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Grosso, grande, firme, oleoso y <input type="checkbox"/>
Minhas unhas são:	<ul style="list-style-type: none"> Estreitas, finas, secas, ásperas, quebradicas, escurecidas <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Medianas, suaves, rosadas <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Largas, grossas, lisas, brancas, firmes, úmidas <input type="checkbox"/>
Articulações:	<ul style="list-style-type: none"> Prominentes, secas, instáveis, que produzem ruídos com facilidade <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Medianas, suaves <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Grossas, bem desenvolvidas, bonita aparência <input type="checkbox"/>
Minha constituição física é:	<ul style="list-style-type: none"> Baixo ou alto ou magro com ossos proeminentes <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Média com boa musculatura <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Grande, bem desenvolvido, firme, propenso ao excesso de peso <input type="checkbox"/>
Eu sou mais sensível a:	<ul style="list-style-type: none"> Frio seco e vento <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Calor e sol <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Frio e umidade <input type="checkbox"/>
Eu às vezes sofro de:	<ul style="list-style-type: none"> Baixo apetite, perda de peso, cólicas menstruais, gases constipcação <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Refluxo , ácida no estômago, hipertensão, azia <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Sonolência, colesterol alto, diabetes, ganho de peso, letargia <input type="checkbox"/>
Meu suor / odor é:	<ul style="list-style-type: none"> Escasso, sem cheiro <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> quente, cheiro forte <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Moderado, frio, cheiro agradável <input type="checkbox"/>
Natureza mental, tendências:	<ul style="list-style-type: none"> Rápida, adaptável, indecisa, hiperativo, criativo, indisciplinado <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> inteligente, crítico, motivado, inteligente, disciplinado, focado. <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> calmo, estavel, cauteloso, Lento, firme, dependente, <input type="checkbox"/>
Minha memória é melhor descrita como:	<ul style="list-style-type: none"> Aprende rapidamente, mas esquece facilmente <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Nítida e clara <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Aprende devagar, mas não esquece <input type="checkbox"/>
Meu temperamento normal é:	<ul style="list-style-type: none"> Inseguro, ansioso, muda de opinião facilmente, instável <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Agressivo, corajoso, invencível, irritável, raivoso, competitivo <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Romântico, calmo civilizado, leal, tímido, triste <input type="checkbox"/>

	A	B	C
Na atividade física, eu tendo a ser:	<ul style="list-style-type: none"> • muito ativo, rápido para iniciar e parar, com pouca resistência <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • moderadamente ativo com força média, mas intolerante ao calor <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • letárgico ou lento para começar, mas forte com boa resistência quando eu faço <input type="checkbox"/>
Sob estresse, sou propenso a	<ul style="list-style-type: none"> • ansiedade • medo e / ou preocupação • insônia • tremendo • histeria <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • raiva excessiva • frustração • explosões • ciúmes • hostilidade <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • depressão • falta de resposta • ganância • pesar • possessividade <input type="checkbox"/>
Atualmente, tenho um ou mais dos seguintes *problemas de pele (veja abaixo a explicação)	<ul style="list-style-type: none"> • secura excessiva • eczema seco • pele escamosa • psoríase • descoloração e inchaço sob os olhos • caspa • rachaduras nas palmas das mãos ou nas solas dos pés • rugas na testa quando constipado, estressado ou ansioso <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • erupções cutâneas, urticária ou herpes labial • eczema em chamas • acne rosácea • queimadura no rosto, olhos ou pés • espinhas • suor excessivo • dermatite de contato ou ressecamento do couro cabeludo ou linha do cabelo • rugas ou linhas prematuras sob os olhos <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • comichão / eczema molhado • acne cística • flacidez devido à retenção de água • cicatrizes profundas e / ou rugas profundas, particularmente rugas • ganho de peso • perda de tom de pele <input type="checkbox"/>
Total:	A=	B=	C=

*** Descrição:****• Acne Rosácea**

Espinhas secas e avermelhadas geralmente ao redor do nariz e bochechas, mas podem aparecer em qualquer lugar do rosto ou nas costas.

• Eczema ardente:

Comichão ou queimadura, manchas vermelhas e secas ao redor das articulações ou em outras partes do corpo.

• Dermatite

Manchas coceiras, secas, vermelhas e escamosas ao redor dos olhos e sobrancelhas.

• Acne cística:

Erupções geralmente ao redor da boca, queixo e pescoço ou em qualquer lugar no rosto ou nas costas.

• Eczema seco:

Seco e vermelho, tipicamente ao redor das articulações, mas pode estar em qualquer parte do corpo.

• Psoríase:

Condição da pele seca e escamosa caracterizada por escamas prateadas.

• Eczema molhado:

Uma mancha vermelha sensível e escorrendo tipicamente ao redor dos olhos, sobrancelhas, nariz ou couro cabeludo, mas pode estar em qualquer parte do corpo.

Parabéns! Você quase terminou.

BOM SABER:

O Ayurveda tem uma abordagem diferente da medicina convencional no tratamento da pele. Ao invés de tratar os sintomas apenas com cremes, loções, etc., no Ayurveda tentamos encontrar e tratar a causa.

Assumimos que a causa da doença de pele é devido a um desequilíbrio dos Doshas e do estado mental e psicológico.

O Dosha é o seu biotipo individual. Vata, Pitta e Kapha. Mas existem variações entre eles: Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha e Tridosha: Vata-Pitta-Kapha. Para mais detalhes procure um terapeuta Ayurveda. Este teste lhe orienta para uma primeira idéia e orientação.

É essencial conhecer seu Dosha, pois só assim poderá aplicar as medidas e orientações adequados a cada um deles para manter o equilíbrio e a prevenção de saúde.

Como eu descubro o meu Dosha e as dicas?

AGORA LEIA SEU RESULTADO DO SEU TESTE:

- Se você tem o número mais alto em A, vá para **VATA** (P.6)
- Se você tem o número mais alto em B, vá para **PITTA** (P.7)
- Se você tem o número mais alto em C, vá para **KAPHA** (P.8)

Se seu resultado é igual em todas as colunas: faça o teste novamente e considere se cada resposta a cada pergunta realmente lhe convém.



A: Seu dosha predominate é **VATA**

A PELE SECA É UMA CARACTERÍSTICA DE VATA DOMINANTE

Descrição do tipo

A sua força vital e Prana. Seus elementos são Ar e Espaço.
Seus atributos gerais são leve, seco, móvel, áspero, frio, fino, claro.

Descrição da pele típica

Fria, seca, amarelada, áspera, poros pequenos, fina, propensa a rugas prematuras, olheiras, bronzeia facilmente, delicada como um bebê.

Conselhos sobre a pele

A pele Vata precisa ser nutrida e hidratada. Está em risco de envelhecimento precoce devido a uma deficiência de tecidos bem nutridos no corpo. A pele do Vata tende a ser seca, rachada e fina. Por causa de sua finura, nas pessoas com a pele Vata se vê facilmente os vasos sanguíneos. Lábios e unhas tendem a ficar um pouco pálidos devido à má circulação. E secos.

Dicas para equilibrar Vata

- Hidrate imediatamente após a limpeza
- Procure produtos aquecedores, profundamente hidratantes
- Utilize óleo de amêndoa, óleo de gergelim, ghee, mel.
- Inclua gorduras saudáveis na sua dieta - eles ajudam a manter a pele hidratada(nozes, abacate)
- Proteja sua pele do ambiente, principalmente frio e vento - use cachecóis, chapéus e luvas.
- Tente dormir regularmente
- Tenha uma rotina
- Inclua leite orgânico, grãos integrais na sua dieta.
- Beba muita água morna todos os dias para hidratação interna.
- Ervas para equilibrar vata; Ashwaganda, e gengibre



B: Seu dosha predominate é **PITTA**

A PELE SENSÍVEL É UMA CARACTERÍSTICA DE PITTA DOMINANTE

Descrição do tipo

A su força vital e Tejas. Seus elementos sao Fogo e Água.

Seus atributos gerais sao quente, aguçado, ligeiramente oleoso, azedo, leve, fluido.

Descrição da pele típica

Quente, macia, avermelhada, rosada, lustrosa, grandes poros na zona T, nariz vermelho, propensa a reações alérgicas, queima facilmente.

Conselhos sobre a pele

Os tipos de pele Pitta precisam permanecer frescos. Sua pele tende a queimar facilmente e são mais sensíveis à exposição solar. Um desequilíbrio de Pitta pode resultar em erupções cutâneas, acne e outras condições inflamatórias, como a psoríase.

Dicas para equilibrar o dosha Pitta

- Ingredientes que acalmem, refresquem e equilibre.
- Procure por côco, girassol, semente de uva, raiz de alcaçuz, lavanda, rosas
- Evitar produtos químicos que podem irritar e inflamar a pele pitta
- Faça exercícios, mas cuidado com o desgaste, competição e exagero.
- Coma muitas frutas doces e suculentas e beba leite fresco com uma pétala de rosa orgânica todos os dias. A rosa é considerada como resfriamento para mente, corpo e emoções.
- Tome muito cuidado para proteger sua pele quando você sair ao sol.
- Você também pode usar ervas calmantes como neem, sândalo e tomilho.
- Faça passeios à noite com a luz do luar, que resfriam o corpo e a mente.



C: Seu dosha predominate é *KAPHA*

A PELE OLEOSA É UMA CARACTERÍSTICA DE KAPHA DOMINANTE

Elementos: Terra e Água

Descrição do tipo

A sua força vital e Ojas. Seus elementos são Terra e Água.

Seus atributos gerais são pesado, lento, fresco, úmido, oleoso, doce, denso.

Descrição do tipo e da pele típica

Fresca, justa, oleosa, poros grandes, cravos, com tendência para acne cística, cicatrizes, rugas profundas, bronzeamento fácil.

Conselhos sobre a pele

Os indivíduos Kapha tendem a ter uma pele naturalmente bonita que envelhece lentamente. Sua pele tende a ser grossa e cheia de umidade. No entanto, fora de equilíbrio, a pele Kapha tende a acumular mais toxinas que as predispõem a grandes poros, crescimento da pele, erupções cutâneas e uma camada cinzento. O foco principal para os tipos de pele Kapha deve ser a remoção das toxinas. E eliminação de células mortas.

Dicas para equilibrar Kapha

- Limpar completamente a sua pele, especialmente à noite antes da cama.
- Resista à tentação de secar excessivamente sua pele, pois, isso causará um efeito contrário
- Esfolie a pele pelo menos uma vez por semana.
- Evite alimentos fritos e sobremesas, e limite a carne vermelha e outros alimentos gordurosos.
- Sua pele pode melhorar se você reduzir os alimentos lácteos.
- Desfrute de alimentos picantes! Cozinhe com temperos, como gengibre e pimenta preta

Quer saber mais sobre a pele?

AYUS Ayurveda oferece dois tipos de curso online.

Especialização on.line „A pele e a beleza pelo Ayurveda“

Nutrir a mente e corpo pela pele | Professora Cris Egger

- Aprenderá Tratamentos avançados e teoria clássica da beleza védica.
- A especialização é programada para três meses mas pode ser acessado por até um ano.
- São mais de 150 video-aulas e mínimo de 3 aulas ao vivo.
- O conteúdo foi reunido pelo conhecimento e estudos feitos na Índia em várias viagens.
- Ideal para quem quer se destacar como terapeuta acrescentando um conhecimento muito proeminente profissionalmente ou para profissionais de beleza aumentarem a oferta com a ciência da vida, o Ayurveda.
- Ou para você, que não é terapeuta, mas quer se livrar da Indústria farmacêutica, aprender a fazer seus tratamentos e cuidados pessoais de forma eficiente, natural e econômica.

➔ [Clique aqui para se informar](#)

Curso básico on.line „Cuidar da pele de forma natural através do Ayurveda“

- Aprenderá a aplicar no seu dia a dia formas naturais de cuidar a pele através do Ayurveda.
- Curso básico e compacto para você que não tem muito tempo, mas quer melhorar sua qualidade de vida e iniciar-se no mundo do Ayurveda.
- Aprenderá a base teórica com introdução ao Ayurveda.
- Aprenderá técnicas de peeling, esfoliação, máscaras, rotina diária Ayurveda, rotina de limpeza de pele, hidratação, tonificação e hidratação e muito mais.

➔ [Clique aqui para se informar](#)



Nutrir a mente e o corpo através da pele
Especialização on-line em cuidados para a pele e beleza Ayurveda