

**STUDIO PRIVATO
TECNICHE MANUALI AYURVEDICHE
Suwasahana Ayurvedic Medical Center**

1



1

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

POLSO EQUILIBRATO

Un polso equilibrato deve essere:

- espresso/chiaramente
- puro/non mescolato
- stabile nella sua sede
- senza eccitazione
- senza torpore/vitale

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

QUALITA' SENTITE NEL POLSO		QUALITA' OJAS EVIDENZIATE
SECCO - RUVIDO - FREDDO - FRESCO - LEGGEREZZA - SOTTILE - MOBILE - INSTABILE - IRREGOLARE - MUTEVOLE - CHIARO - NON VISCOSO - RUVIDO FRAGILE - DURO	LEGGERMENTE UNTUOSO - CALDO CALORE - ACUTO - ASPRO - LIQUIDO - ACIDO - MOBILE - FLUIDO	PESANTE - DENSO - FREDDO - FRESCO - SOFFICE - MORBIDO - UNTUOSO - OLEOSO DOLCE - STABILE - FERMO - VISCOSO

	VATA Serpente (LEGGERO/MUTEVOLE)	PITTA Rana (CALDO/DINAMICO)	KAPHA Cigno (DENSO/DELICATO)
Superficiale 1/3			
Medio 1/3			
Profondo 1/3			
Orari: giorno notte	14,00 – 18,00 2,00 – 6,00	10,00 – 14,00 22,00 – 2,00	6,00 – 10,00 18,00 22,00
Dopo pasto	3° ora	2° ora	1° ora
Periodo dell'anno	Gen. - Feb. - Mar. - Ott. - Nov. - Dic.	Mag. - Giu. - Set.	Mar. - Apr. - Mag.

Nome.....
Ora d'ascolto:

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

POLSO EQUILIBRATO

1. Chiaramente espresso (VATA)
2. Non miscelato, puro in sé stesso (PITTA)
3. Stabile nel suo stesso posto non mescolato (KAPHA)
4. Senza eccitazione
5. Senza ottusità, vitale

SQUILIBRI NEL POLSO VATA

Vata aumentato stadio iniziale:

- Emaciazione
- Colorito nero scuro (scompare luminosità)
- Tremori grandi e piccoli
- Stitichezza
- Distensione addome, flatulenza
- Diminuzione sonno
- Giramenti di testa
- Perdita della percezione sensoriale
- Fluttuazione della mente che non è in grado di trasmettere i comandi al momento giusto ai sensi
- Timidezza

Vata diminuito stadio iniziale

- Indebolimento del corpo della persona
- Perdita di consapevolezza
- Minor parlare e attività
- Aumento di sintomi di Kapha
- Depressione
- Debolezza
- Fuoco gastrico irregolare
- Anoressia (inappetenza)
- Nausea

Vata cambia posizione

V→P

Vata aggravato si sposta in Pitta

- Vista annebbiata
- Vista irregolare (ipermetropia, miopia)
- Temperatura irregolare del corpo
- Sete irregolare
- Fame irregolare
- Durezza o flaccidità del corpo
- Irritato, non allegro
- Disturbato

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody

VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,

MILANO, CAP 20032(MI)ITALY

+393299162490

- Intelletto non stabile
- Tempesta interiore

Es. vento che soffiava sul fuoco e lo rende molto forte

Terapia: pacificare Vata, Dieta, Routine, Churna, Aromi, Tè

V→K

Vata aggravato si sposta in Kapha

- Secchezza, mancanza di oleosità e lubrificazione
- disarticolazione e scricchiolamento
- sentirsi leggeri e perdere anche peso
- impotenza
- debolezza
- ostilità
- prevaricazione
- dolore

Es.: il vento soffiava sul lago e secca l'acqua

Terapia: pacificare Vata

SQUILIBRI NEL POLSO PITTA

Pitta aumentato stadio iniziale

- Colorito giallo feci urine pelle
- Aumento appetito
- Aumento sete
- Sensazione di bruciore in tutto il corpo
- Diminuzione sonno
- Desiderio di freddo

Pitta diminuito stadio iniziale

- Agni indebolito
- Freddo
- Perdita di lucentezza
- Inappetenza
- Indigestione
- Pallore delle unghie e degli occhi (anemia)
- Rigidità

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody

VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY

+393299162490

Pitta cambia posizione

P→V

Pitta aggravato si sposta in Vata

- Arrabbiatura
- Irritazione
- Calore mentale
- Acutezza
- Calore nella respirazione e nella parola
- Movimenti acuti
- Eccessivo calore nel metabolismo dei tessuti
- Eccessiva eliminazione di materiale di scarto/...

Es. fuoco che scalda il vento

Terapia: Pacificare Pitta

P→K

Pitta aggravato si sposta in Kapha

- Secchezza, calore, infiammazione
- Desquamazione, foruncoli, infiammazione
- Flaccidità e liquidità
- Perdita di peso
- Passione
- Impotenza
- Debolezza
- Perdita dell'abilità di donare
- Temperamento caldo e irruente
- Impazienza
- Irritabilità
- Dolore

Es.: il fuoco che scalda l'acqua

Terapia: pacificare Pitta

SQUILIBRI NEL POLSO KAPHA

Kapha aumentato stadio iniziale

- Indebolimento di Agni
- Salivazione
- Pigrizia
- Eccesso di pesantezza
- Colorito bianco e pallido
- Freddezza
- Allentamento del corpo

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody

VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,

MILANO, CAP 20032(MI)ITALY

+393299162490

- Dispnea
- Asma
- Tosse con espettorazione
- Bronchite
- Sonno eccessivo

Kapha diminuito stadio iniziale

- Giramento di testa
- Sensazione di vuoto all'interno del torace e della testa
- Palpitazioni
- Allentamento articolare
- Crampi dolori al corpo
- Disidratazione, sete
- Vigilanza

Kapha cambia posizione

K→V

Kapha aggravato si sposta in Vata

- Mancanza di entusiasmo
- Depressione
- Inerzia
- Respirazione pesante e prolungata
- Blocco nei passaggi nasali
- Blocco rigidità dolore e pesantezza
- Sviluppo incompleto dei tessuti
- Asma
- Blocco degli Srota
- Ritardata o incompleta eliminazione

Es.: l'acqua blocca il vento e lo rende umido e pesante

Terapia: pacificare Kapha

K→P

Kapha aggravato si sposta in Pitta

- Vista attenuata e debole (cataratta)
- Digestione debole e attenuata
- Freddezza
- Diminuzione della sete e dell'appetito
- Mancanza di soffici ta nel corpo
- Aspetto pallido
- Mancanza di soddisfazione
- Interessi attenuati

Es.: l'acqua fluisce nel fuoco e spegne il fuoco

Terapia: pacificare Kapha

Maharishi College of Perfect Health

VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

VATA SI MUOVE COME UN SERPENTE

Il movimento puro di Vata assomiglia ad un serpente. Ci sono innumerevoli possibilità per definire la sensazione del movimento, ma Vata mostra sempre la sua presenza come un movimento simile a quello del serpente. Il movimento del serpente racchiude le qualità di Vata.

Qualità del serpente:

Sottile	Il polso è sottile, fine, penetrante
Instabile, cambia, irregolare	Il polso dà una sensazione di irregolarità, anche nel ritmo. Ogni impulso è a se stante, il polso è penetrante e non ben localizzato, non si è mai certi se il polso è allineato con il dito, all'esterno o all'interno. Proprio come quando si tiene un serpente, il movimento di Vata è difficile da definire e non sembra mai sotto controllo.
Chiaro, non appiccicoso	Non c'è sensazione di viscosità nel polso, scivola via sotto le dita. Il polso si sente chiaramente anche se è sottile e fine.
Fragile, duro	Il polso può sembrare come un filo teso come un ramo secco.
Leggero	Il polso non è pesante e si sente leggero sotto le dita.
Freddo	C'è una sensazione di freddo nel polso e nella pelle.
Secco	C'è una sensazione di non untuosità nel polso e nella pelle.

NB — Un polso dominato dal movimento del serpente tende a non essere allineato sotto le tre dita, è superficiale e irregolare per quel che riguarda il ritmo, la sede e l'intensità. E' difficile definire esattamente cosa si senta.

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

VATA SI MUOVE COME UN SERPENTE

Il movimento puro di Vata assomiglia ad un serpente. Ci sono innumerevoli possibilità per definire la sensazione del movimento, ma Vata mostra sempre la sua presenza come un movimento simile a quello del serpente. Il movimento del serpente racchiude le qualità di Vata.

Qualità del serpente:

Sottile	Il polso è sottile, fine, penetrante
Instabile, cambia, irregolare	Il polso da una sensazione di irregolarità, anche nel ritmo. Ogni impulso è a se stante, il polso è penetrante e non ben localizzato, non si è mai certi se il polso è allineato con il dito, all'esterno o all'interno. Proprio come quando si tiene un serpente, il movimento di Vata è difficile da definire e non sembra mai sotto controllo.
Chiaro, non appiccicoso	Non c'è sensazione di viscosità nel polso, scivola via sotto le dita. Il polso si sente chiaramente anche se è sottile e fine.
Fragile, duro	Il polso può sembrare come un filo teso come un ramo secco.
Leggero	Il polso non è pesante e si sente leggero sotto le dita.
Freddo	C'è una sensazione di freddo nel polso e nella pelle.
Secco	C'è una sensazione di non untuosità nel polso e nella pelle.

NB — Un polso dominato dal movimento del serpente tende a non essere allineato sotto le tre dita, è superficiale e irregolare per quel che riguarda il ritmo, la sede e l'intensità. E' difficile definire esattamente cosa si senta.

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

VATA SI MUOVE COME UN SERPENTE

Il movimento puro di Vata assomiglia ad un serpente. Ci sono innumerevoli possibilità per definire la sensazione del movimento, ma Vata mostra sempre la sua presenza come un movimento simile a quello del serpente. Il movimento del serpente racchiude le qualità di Vata.

Qualità del serpente:

Sottile	Il polso è sottile, fine, penetrante
Instabile, cambia, irregolare	Il polso da una sensazione di irregolarità, anche nel ritmo. Ogni impulso è a se stante, il polso è penetrante e non ben localizzato, non si è mai certi se il polso è allineato con il dito, all'esterno o all'interno. Proprio come quando si tiene un serpente, il movimento di Vata è difficile da definire e non sembra mai sotto controllo.
Chiaro, non appiccicoso	Non c'è sensazione di viscosità nel polso, scivola via sotto le dita. Il polso si sente chiaramente anche se è sottile e fine.
Fragile, duro	Il polso può sembrare come un filo teso come un ramo secco.
Leggero	Il polso non è pesante e si sente leggero sotto le dita.
Freddo	C'è una sensazione di freddo nel polso e nella pelle.
Secco	C'è una sensazione di non untuosità nel polso e nella pelle.

NB — Un polso dominato dal movimento del serpente tende a non essere allineato sotto le tre dita, è superficiale e irregolare per quel che riguarda il ritmo, la sede e l'intensità. E' difficile definire esattamente cosa si senta.

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

PITTA SI MUOVE COME UNA RANA

Il movimento della rana è distinto, intenso, acuto e più caldo. Se paragonato al movimento del serpente è più regolare. Il movimento della rana racchiude le qualità di Pitta.

Qualità della Rana:

Caldo	C'è come una sensazione di calore che proviene dal polso e dalla pelle.
Acuto	L'onda del polso è acuta, Colpisce il dito in modo acuto. Si sente un polso intenso, che domanda, insistente e che spinge.
Leggermente unto	Il polso possiede un valore medio di secchezza e untuosità
Liquido	Il fuoco oltre che bruciare, scioglie. Il movimento ha la liquidità del cigno
Mobile	C'è una sensazione di dinamismo e di flusso. Il movimento è più regolare e controllato rispetto al serpente.

NB — Un polso dominato dalla rana è facile da rilevare perché è acuto e distinto. La sensazione generale è il dinamismo.

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

KAPHA SI MUOVE COME UN CIGNO

Il movimento del cigno è pesante, denso, gentile e stabile.

Qualità del Cigno:

Pesante	Il polso è pesante come l'incedere, il camminare e il peso del cigno
Freddo	Il polso è freddo e rinfrescante come l'acqua
Soffice	Il polso è soffice
Unto	Il polso sembra unto e saturo. L'untuosità dà densità al polso
Stabile	Ogni singolo impulso sembra uguale ad ogni altro, non cambia. Il polso è stabile ben localizzato e facile da definire
Attaccaticcio	Il polso si "attacca" alle dita. Il cigno protende verso il dito in modo gentile. C'è coesione e densità del polso

NB — Un polso che è dominato da Kapha (cigno) è facile da leggere perché è stabile, ben localizzato e denso. In generale c'è come una sensazione di struttura e sostanza. Un polso Kapha è gradevole e piacevole da ascoltare perché è l'espressione di puro ojas

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

IL SERPENTE, LA RANA E IL CIGNO

KAPHA SI MUOVE COME UN CIGNO

Il movimento del cigno è pesante, denso, gentile e stabile.

Qualità del Cigno:

Pesante	Il polso è pesante come l'incedere, il camminare e il peso del cigno
Freddo	Il polso è freddo e rinfrescante come l'acqua
Soffice	Il polso è soffice
Unto	Il polso sembra unto e saturo. L'untuosità dà densità al polso
Stabile	Ogni singolo impulso sembra uguale ad ogni altro, non cambia. Il polso è stabile ben localizzato e facile da definire
Attaccaticcio	Il polso si "attacca" alle dita. Il cigno protende verso il dito in modo gentile. C'è coesione e densità del polso

NB — Un polso che è dominato da Kapha (cigno) è facile da leggere perché è stabile, ben localizzato e denso. In generale c'è come una sensazione di struttura e sostanza. Un polso Kapha è gradevole e piacevole da ascoltare perché è l'espressione di puro ojas

***LE CINQUE SUB-UNITÁ DI VATA E LE
LORO LOCALIZZAZIONI***

PRANA	Mesencefalo - Midollo
UDANA	Gola - Torace
SAMANA	Stomaco - Tenue
APANA	Colon - Organi emuntori e riproduttivi
VYANA	Cuore - Vasi

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

***LE CINQUE SUB-UNITÁ DI PITTA E LE
LORO LOCALIZZAZIONI***

PACHAKA	Stomaco e Duodeno
RANJAKA	Fegato - Milza - Pancreas - Surrenali
SADHAKA	Emisferi Cerebrali - Cuore
ALOCHAKA	Retina – Nervo Ottico
BRAJAKA	Cute

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

***LE CINQUE SUB-UNITÁ DI KAPHA E
LE LORO LOCALIZZAZIONI***

KLEDAKA	Stomaco
AVALAMBAKA	Torace – Mediastino
BODAKA	Cavità Orale
TARPAKA	Ventricoli Cerebrali
BRAJAKA	Tutto il Corpo

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

LE CINQUE SUB-UNITÁ DI VATA E LE LORO LOCALIZZAZIONI

PRANA — *Mesencefalo e Midollo*

Regolazione delle diverse funzioni del SNC, sputo, starnuto, respiro, deglutizione, eruttazione

UDANA — *Gola e Torace*

Emissione della voce, conferimento di entusiasmo ed energia

SAMANA — *Stomaco e Tenue*

Controllo dell'assimilazione, controlla la digestione e alimenta gli Agni

APANA — *Colon, Organi emuntori e riproduttivi*

Controlla lo svuotamento della vescica e del colon. Controlla il riflesso dell'eiaculazione, il parto e l'eliminazione del sangue mestruale

VYANA — *Cuore e Vasi*

Regolazione della frequenza cardiaca e del tono delle arterie. Controlla il movimento delle palpebre, la contrazione e l'estensione.

LE CINQUE SUB-UNITÁ DI PITTA E LE LORO LOCALIZZAZIONI

PACHAKA — Stomaco e Duodeno

Regolazione ormonale della digestione, della produzione di enzimi e delle secrezioni digestive

RANJAKA — Fegato, Milza, Pancreas, Reni e Surrenali

Controlla l'attività metabolica del fegato, la formazione dell'emoglobina, degli ormoni pancreatici, surrenalici e dell'eritropoietina

SADHAKA — Emisferi Cerebrali e Cuore

Controlla le attività bio-chimiche del SNC e il Cuore come sede delle emozioni

ALOCHAKA — Retina, Nervo Ottico

Responsabile del metabolismo retinico e della percezione visiva

BRAJAKA — Cute

Responsabile del metabolismo cutaneo, della produzione di fattori ormonali e del deposito della melatonina.

LE CINQUE SUB-UNITÁ DI KAPHA E LE LORO LOCALIZZAZIONI

KLEDAKA — Stomaco

Citoprotezione della mucosa gastrica, umidifica il cibo.

AVALAMBAKA — Torace e Mediastino

Maturazione dei linfociti nel Timo, produzione fluidi pleurico e pericardico, sostiene il cuore.

BODHAKA — Ghiandole salivari

Produzione dei fattori del cavo orale battericidi della saliva. Percezione gustativa, umidifica la lingua.

TARPAKA — Ventricoli Cerebrali, Midollo Spinale

Produzione degli immuno-modulatori e comunicazione tra sistema nervoso e immunitario. Nutre la mente e gli organi di senso.

SLESHAKA — Tutte le giunture

Regolazione dell'inibizione da contatto e produzione di fattori antitumorali e antivirali.
Lubrifica le giunture.

SQUILIBRI DI VATA

PRANA	Disordini respiratori, problemi mentali (cognitivi)
UDANA	Malattie del naso, gola orecchio e nella formulazione delle parole
SAMANA	Anoressia, digestione debole ed irregolare
APANA	Costipazione, diarrea, problemi mestruali, disfunzioni sessuali
VYANA	Malattie cardiache e circolatorie

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

SQUILIBRI DI PITTA

PACHAKA	Squilibri del sistema digestivo
RANJAKA	Anemia ed altri disordini del sangue; problemi della pelle
SADHAKA	Cardiopatie; diminuzione della volontà, intelligenza e memoria; disordini psichiatrici affettivi (depressione, etc.)
ALOCHAKA	Problemi della vista
BRAJAKA	Malattie della pelle

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

SQUILIBRI DI KAPHA

KLEDAKA	Digestione lenta
AVALAMBAKA	Dolori di schiena, problemi cardiaci
BODAKA	Alterata percezione dei sapori, problemi ghiandolari
TARPAKA	Mal di testa, malattie del fluido cerebro- spinale
BRAJAKA	Problemi delle articolazioni, problemi vari del tipo Khapa. Congestione nasale, sinusite

INFLUENZE RECIPROCHE DEI SUB DOSHA DI VATA

SUB DOSHA	INFLUENZATO DA	SINTOMI
Udana	Prana	Rigidità nella testa, coriza, difficoltà respiratorie, disordini cardiaci, secchezza della mucosa orale
Prana	Udana	Perdita di attività, di immunità, forza, colorito
Apana	Prana	Vomito, dispnea
Prana	Apana	Confusione mentale, perdita di appetito, diarrea
Apana	Vyana	Vomito, dispnea, timpanismo, distensione addominale, stress e dolore tagliente
Vyana	Apana	Eliminazione eccessiva di feci, urine e seme
Vyana	Samana	Svenimenti, sonnolenza, delirio, malessere, perdita di Agni, di immunità e di forza
Vyana	Udana	Rigidità, digestione difficile, mancanza di sudorazione

In generale, quando un Sub Dosha copre un altro Sub Dosha vi sarà una diminuzione o un aggravamento nelle funzioni normali di quel Sub Dosha.

**Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490**

**MALATTIE CHE SI LOCALIZZANO IN
DIVERSI DHATU**

SEDE	MALATTIA
RASA	Anoressia, inappetenza, nausea, disgeusia, ageusia, pesantezza, svenimenti, sonnolenza, perdita del potere digestivo, anemia, ostruzione degli Srota, impotenza, astenia, emaciazione, comparsa di rughe
RAKTA	Malattie della pelle, menorragia, problemi alla milza, ascessi, infiammazioni rettali, della mucosa orale e del pene, ittero, dermatiti, leucoderma, orticaria, papule
MAMSA	Granuloma, mioma, tonsilliti, bolle, gotta, adenite cervicale, infiammazioni dell'epiglottide
MEDA	Segni e sintomi di Prameha
ASTHI	Ipertrofia ossea, dolori ossei, decolorazione delle unghie e dei capelli
MAJJA	Dolori alle giunture, rigidità, svenimenti, sensazione di entrare nel buio
SUKRA	Impotenza, infertilità, aborto, perdite, figli sterili, ammalati e con vita breve

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

***MALATTIE CHE SI LOCALIZZANO IN
DIVERSI UPADHATU E MALA***

SEDE	MALATTIA
ORGANI DI SENSO	Disfunzione o perdita di funzione, parziale o totale di quell'organo di senso a causa dell'accumulo di Vata, Pitta o Kapha
LEGAMENTI	Rigidità, contrazioni, nevralgie nella parte superiore o inferiore tendini e vasi del corpo, formicolii, torpore
MALA	Ritenzione o eccessiva eliminazione dei Mala, impedimenti, dislocazione, indebolimento

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

***CAMBIAMENTI DEL POLSO QUANDO OJAS
VIENE RAVVIVATO NELLA FISIOLOGIA***

Guru	Pesante	Polso più pieno e pesante
Shita	Fresco	Polso fresco e calmo
Mridu	Soffice	Polso soffice
Shlakshna	Liscio	Polso uniforme ed equilibrato
Bahalam	Viscoso	Polso viscoso, lento e quieto
Madhura	Dolce	Più dolcezza nel polso
Sthira	Stabile	Polso stabile nel ritmo
Prasanna	Chiaro	Polso chiaro, facile da leggere
Picchila	Attaccaticcio	Più Samhita e unione
Snigdha	Untuoso	Più unto, pieno, felice

Dott/Dr. J.M.Neel Jayakody
VIA GIANNI RODARI, NO: 9/11, CORMANO,
MILANO, CAP 20032(MI)ITALY
+393299162490

DOSHA VATA

QUALITÀ NEL POLSO		SIGNIFICATO FISILOGICO DELLE QUALITÀ SENTITE NEL POLSO
1	Secco, ruvido	Secchezza nella fisiologia, pelle secca, articolazioni scricchiolanti, stipsi a causa di feci dure
2	Freddo, fresco	Freddezza nella fisiologia, come sentire freddo (come vento freddo)
3	Leggero	Leggerezza nella fisiologia, come peso leggero, sentire leggerezza
4	Sottile, minuto	Funzionamento più sottile e immanifesto della fisiologia, come minore attività, minor pensare, debolezza
5	Movimento	Movimento nella fisiologia, attività, eccitazione, instabilità, cambiamento, irregolarità, tremore, movimento
6	Chiaro, non appiccicoso	Chiarezza nella fisiologia, sensazione di chiarezza, non appiccicosità può diventare lassitudine, come articolazioni instabili, tessuti, pelle, denti
7	Rugoso, spezzato	Fragilità nella fisiologia, come ossa delicate, denti pelle, capelli, tendini

DOSHA PITTA

QUALITÀ NEL POLSO		SIGNIFICATO FISIOLÓGICO DELLE QUALITÀ SENTITE NEL POLSO
1	Leggermente oleosa	Qualità di leggera oleosità nella fisiologia, non veramente oleoso, non veramente secco
2	Calore, tepore	Calore o tepore nella fisiologia, come innalzamento della temperatura, febbre, infiammazione, temperatura alta
3	Acutezza	Acutezza nella fisiologia, come dolore acuto, digestione acuta, acutezza nella mente e nelle emozioni
4	Qualità liquida	Qualità liquida nella fisiologia, come liquefazione dei Dhatu, suppurazione (produzione di pus)
5	Acidità	Acidità, acidità del corpo, come eruttazione acida, iperacidità, feci acide
6	Movimento, flusso	Flusso, dinamismo nella fisiologia, come aumento di flusso sanguigno, attività fisica dinamica
7	Acutezza	Acutezza nella fisiologia, come feci piccanti, irritazione. intolleranza a spezie piccanti, eruttazione piccante

DOSHA KAPHA

QUALITÀ NEL POLSO	SIGNIFICATO FISILOGICO DELLE QUALITÀ SENTITE NEL POLSO
1	Pesantezza Pesantezza nella fisiologia, come sovrappeso, sentirsi pesanti
2	Freddezza, freschezza Freschezza nella fisiologia, come sentire freddo (come ghiaccio o abiti bagnati), temperatura bassa del corpo, temperamento freddo
3	Sofficità Sofficità nella fisiologia, come pelle soffice, tessuti e corpo in generale soffici, gentilezza, sofficià nella personalità
4	Untuosità, oleato Untuosità nella fisiologia, come pelle oleosa, capelli unti, articolazioni ben lubrificate
5	Dolcezza Dolcezza nella fisiologia, come gusto dolce in bocca, intolleranza ai cibi dolci, fisiologia e comportamento piacevoli
6	Stabilità, fermezza Stabilità e fermezza nel corpo, come equilibrio ben mantenuto, (omeostasi), abitudini stabili, inflessibilità, indolenza
7	Appiccicosità Appiccicosità nel corpo, come pelle e capelli spessi, appiccicosità nella bocca, stipsi dovuta a feci appiccicose