

# علم زندگی با پزشکی آیورودا

کافا	پیتا	واتا
خاک + آب	آب + آتش	هوا + فضا (اتر)
سنگین ، سرد چرب ، شیرین پایدار ، نرم آهسته ، کند چسبناک ، هموار	داغ ، سبک تیز و قاطع اندکی چرب سیال ، مرطوب ترش بو	خشک ، متحرک سرد ، سبک دگرگون شونده لطیف و دقیق زمخت ، سریع
آرام ، دلسوز ، شجاع بخشنده ، دوستدار	دارای اعتماد به نفس چاره ساز، روشنفکر، شاد	اصل حرکت، دارای قدرت تخیل، حساس، خود انگیز، کشش پذیر ، بانشاط
لمسی - سمعی	بصری - سمعی	سمعی - بصری
متعادل کردن	متعادل کردن	متعادل کردن
انگیزه تمرینات منظم کنترل وزن تنوع تجارب گرما و خشکی کاهش میزان شیرینی	میانه روی - احساس خنکی توجه به اوقات فراغت تمتع از زیباییهای طبیعی کاهش استفاده از مواد محرک موازنه دوره های استراحت و فعالیت	عادات منظم آرامش ، توجه به مایعات استراحت کافی ، گرما روال منظم تغذیه ماساژ با روغن کنجد حساسیت کمتر درمقابل استرس
متعادل کننده (کاهش دهنده)	متعادل کننده (کاهش دهنده)	متعادل کننده (کاهش دهنده)
قند ، سبک تلخ ، خشک گس ، گرم	شیرین ، سرد تلخ ، سنگین گس ، خشک	شور ، گرم شیرین ، سنگین ترش ، چرب
تشدید کننده	تشدید کننده	تشدید کننده
شیرین ، سنگین ترش ، چرب شور ، سرد	تند ، داغ ترش ، سبک شور ، چرب	تند ، سبک تلخ ، خشک گس ، سرد