



# centro ayurveda

## CONCEPTO AYURVÉDICO DE LOS TIPOS CONSTITUCIONALES

---

MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.

---

**Centro Ayurveda México**

Tels. 01-777-119-1115 (Cuernavaca)

0155-5689-6262 (Cd. de México)

Fuera de México, marcar +52 en vez de 01

eMail: [FantasticaSalud@yahoo.com.mx](mailto:FantasticaSalud@yahoo.com.mx)

# CONCEPTO AYURVÉDICO DE LOS TIPOS CONSTITUCIONALES

---

**P**ara entender cómo trabaja el Ayurveda, es necesario entender primero los tres principios biológicos fundamentales llamados doshas.

## Tres diferentes principios determinan el tipo constitucional

En el Ayurveda todo en la creación tiene su propia clase de constitución. Cada individuo tiene una particular hechura física y espiritual; ésto lo distingue de otros. Después de familiarizarse con estos principios, inclusive un principiante será capaz de entender su metabolismo, comportamiento, estados de ánimo y características particulares.

Los tres doshas (VATA, PITTA, y KAPHA) son los principios en los que descansan y regulan todas las funciones del cuerpo.

*“Los tres doshas son las energías que crean cada cuerpo humano y regulan sus funciones”*

## Nuestro cuerpo responde como un sistema cibernético.

Nuestro cuerpo es un sistema cibernético. Esto significa que se regula a si mismo y con la ayuda de un complejo sistema de retroalimentación; continuamente se esfuerza en compensar los desbalances que experimenta. Por ejemplo, el cuerpo tratará de balancear un constante estímulo Vata activando su propia reserva de Kapha y Pitta. Si estas reservas han sido ya usadas, entonces se desarrollará un desorden en la salud.

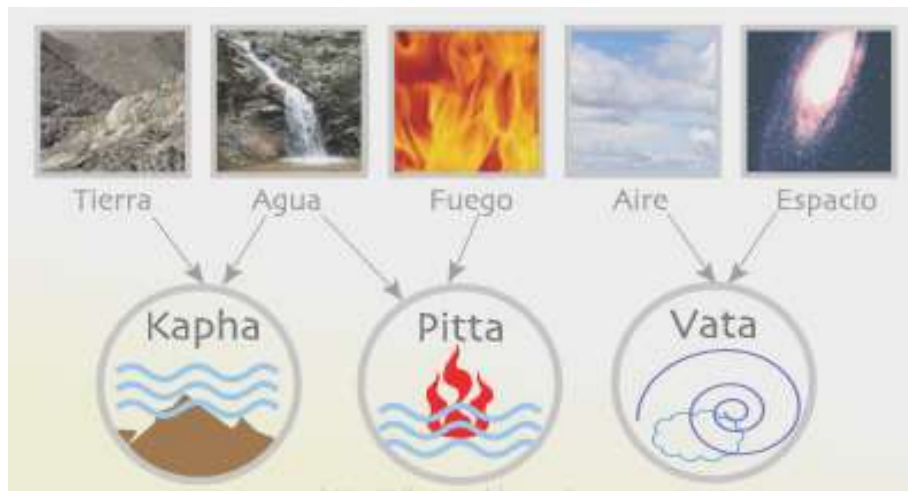
Tenemos que entender que los doshas operan en un rango natural. No debemos considerar el balance de los doshas como una relación fija de Vata, Pitta y Kapha. Los tres doshas reaccionan entre ellos de acuerdo a circunstancias cambiantes. Esta es una continua y extremadamente dinámica actividad reguladora. La buena salud no es un estado, es un proceso. Nuestro cuerpo esta continuamente regenerándose a si mismo.

## Las toxinas sobrecargan la mente y el cuerpo.

Estamos constantemente interactuando con nuestro medio ambiente. Absorbemos toxinas del aire y de los alimentos. Luego éstos son absorbidos por las células y tejidos. La incorrecta digestión de la comida, estados de ánimo negativos y presión emocional pueden crear toxinas. Estas toxinas impiden un metabolismo saludable y obstaculizan el suministro de nutrientes a las células, las cuales son necesarias para un funcionamiento saludable. Esto empeora la eficiencia normal de nuestros

órganos. Estos depósitos, combinados con un desbalance de los doshas, son los responsables por casi todas las enfermedades.

### Los tres doshas



Para los expertos en Ayurveda las tres energías en forma de Vata, Pitta y Kapha no se encuentran solamente en la fisiología humana sino también como las sutiles fuerzas conductoras en toda la creación. La interacción ordenada de las sutiles energías de los tres doshas originan todos los aspectos del mundo exterior. El practicante de Ayurveda puede reconocer que dosha es predominante estudiando la estructura corporal, condición emocional, dieta, las estaciones y la hora del día.

Todo lo que tenga un efecto en nuestra fisiología, ya sea comida o experiencias a través de los otros sentidos, tienen influencia sobre los tres doshas. Si se observa el color rojo, esta imagen sensorial incrementará Pitta. Comer algo dulce incrementa Kapha. Vata se incrementa cuando no se ha descansado lo suficiente. Los doshas son también afectados por estímulos internos. El nerviosismo aumenta Vata; pensamientos agresivos elevan el nivel de Pitta; pensamientos amorosos estimulan Kapha.

<b>Elemento</b>	Aire y Espacio
<b>Localización en el cuerpo</b>	Colon / órganos reproductivos / huesos
<b>Función</b>	Movimiento
<b>Horas del día</b>	02:00 – 06:00 14:00 – 18:00
<b>Estación</b>	Otoño tardío/Invierno
<b>Propiedades</b>	Seco, ligero, frío, sutil, móvil, áspero, claro, rápido, flexible
<b>Características mentales</b>	Cansancio mental, memoria pobre, evita las confrontaciones, activa, sensitiva, creativa, se pone asimismo bajo presión, se cansa fácilmente
<b>Funciones en el cuerpo</b>	Entusiasmo, respiración, todo tipo de movimientos, ayuda a la circulación, elimina los productos de desecho del cuerpo

# ¿QUÉ ES DOSHA VATA?

---

VATA Dosha es el primero de los tres doshas en el cuerpo humano, el significado literal de VATA es “el viento, para mover, el flujo o comando.” VATA Dosha se describe como uno de los tridoshas en Ayurveda, que es una combinación de aire y el espacio. Domina la parte inferior del cuerpo por debajo del ombligo y es responsable de la regulación de todas las funciones del cuerpo y el metabolismo. Se sabe que el control de la energía del cuerpo y el movimiento en la mente y el cuerpo. Según el Ayurveda, una enfermedad relacionada con el cuerpo y la mente es el resultado en el vicio de VATA dosha. Por otra parte, también es responsable de mantener el equilibrio entre todos los dosha tres.

VATA es responsable de regular muchas funciones del cuerpo como la respiración, latido del corazón, el flujo de sangre, todo tipo de expansiones y contracciones en los músculos y tejidos, la acción del citoplasma y la membrana celular, la excreción de la orina y las heces, el control de los nervios, control de los pensamientos y las emociones, tales como frescura, ansiedad, miedo, nerviosismo y dolor.

VATA domina la parte inferior del cuerpo como las caderas, los muslos, los huesos, intestino grueso y de la cavidad pélvica, pero aparte de que también reside en el oído y la piel. Cualquier vicio de VATA en el cuerpo pueden llevar a varias enfermedades como hipertensión arterial, estreñimiento, ansiedad, sequedad de la piel, insomnio y calambres.

Las razones para el desequilibrio en VATA pueden ser los hábitos alimentarios a destiempo y poco común, comer frutas secas y quedarse hasta tarde en la noche (desvelarse). La gente VATA es físicamente fuerte y fina y delgada en apariencia. El cabello es generalmente de color marrón y la piel se ve seca, áspera y agrietada. Los ojos aparecen de color marrón oscuro o gris. Las uñas son rugosas y quebradizas. Las personas VATA muestran rápidos movimientos físicos seguidos por el apetito irregular y de cambios. Ellos muestran una tendencia de las manos frías y la sudoración moderada. Ellos se cansan fácilmente, haciendo una pequeña pieza de trabajo. Se consiguen fácilmente excitado sexualmente, pero la emoción no dura mucho tiempo.

Las personas VATA muestra algunas de las cualidades distintivas positivas, tales como alta potencia, agarre, buena creatividad, la memoria afilada, muy entusiasta y activa. En contraste con esto, la negatividad es la falta de confianza, sensación de miedo, la ansiedad y la inseguridad. Las personas VATA son siempre inquietas, preocupado y estresado.

Un VATA dosha bien equilibrado en el cuerpo es indicada por el estado de alerta buena salud mental, la inteligencia emocional, la creatividad bien, la naturaleza activa, el sueño normal, la eliminación adecuada de los desechos del cuerpo, el correcto funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo y una fuerte inmunidad del cuerpo, mientras que cualquier desequilibrio en VATA se caracteriza por

cansancio, nerviosismo, falta de paciencia, la ansiedad, el miedo, la resistencia baja, artritis, pérdida de peso, dolor de garganta, estreñimiento, sequedad en los ojos, la frustración, dolor, depresión, morderse las uñas, inquietud, el hipo y la sensibilidad al frío, síndrome de Sjögren.

### **Las complicaciones debido a VATA Dosha**

Cualquier desequilibrio en la proporción de VATA dosha puede conducir a varios problemas de salud. Los principales problemas que pueden ocurrir debido al vicio de VATA dosha son dolor de oídos, ansiedad, latidos irregulares del corazón, dolor de cabeza, hipertensión, tos, dolor de garganta, espasmos, dolor de espalda, estreñimiento, disfunciones sexuales, artritis, cólicos menstruales y la eyaculación prematura.

### **Las medidas para equilibrar VATA**

VATA es responsable de regular los órganos vitales de nuestro cuerpo y por lo tanto necesitan estar en una forma de equilibrio para evitar cualquier problema de salud. Con el fin de hacer un balance en el dosha VATA usted debe seguir algunos puntos.

- Tome un descanso suficiente.
- Evite hábitos alimenticios irregulares e inusuales. Consumo de agua tibia, comida moderada, ligeramente dulce; grasas son recomendables.
- Usted debe practicar yoga y meditación día a día.
- Evite comer alimentos crudos y fríos.
- Tome un descanso suficiente y evite el ruido.
- Beba mucha agua.
- Evite el frío, un baño de vapor y humidificadores son buenos para usted.

VATA es el más importante de los tres doshas y la necesidad de hacerse de manera armoniosa. Al mantener ciertas disciplinas en mente podemos equilibrar el VATA dosha en el cuerpo y evitar cualquier tipo de problema de salud.

Como para el equilibrio de todos los doshas la principal herramienta del método de salud Ayurvédico es la terapia Panchakarma; gracias a ella el cuerpo puede restablecer la inteligencia innata y recuperar la capacidad de asimilar los nutrientes y de eliminar los desechos, experimentando espectaculares aumentos de energía, entusiasmo, lucidez, libido y mejorando el aspecto físico. Se parte del principio de que un estilo de vida incorrecto –estrés. Dietas y digestión inadecuadas, exceso de trabajo, contaminación, vida sedentaria, pensamientos o sentimientos negativos, etc. propician la acumulación de toxinas, llamadas Ama (inmaduro o indigesto). Al no eliminarse naturalmente, circulan en el cuerpo y se acumulan en puntos débiles, ocasionando colitis, migraña, diabetes, exceso de ácido úrico, hipertensión, estreñimiento, hemorroides, congestión de senos paranasales, úlceras gástricas, dermatitis y envejecimiento prematuro, entre otros. Ama tiene también un componente psíquico, considerado como la consecuencia de sentimientos “no digeridos” o no procesados de experiencias negativas y conflictos emocionales sin resolver.

## PITTA

---

<b>Elemento</b>	Fuego y Agua
<b>Localización en el cuerpo</b>	Parte media del cuerpo, corazón, parte baja del estómago, hígado, vesícula biliar, bazo e intestino delgado (zona de combustión de alimentos).
<b>Función</b>	Metabolismo
<b>Horas del día</b>	10:00 – 14:00 22:00 – 02:00
<b>Estación</b>	Verano, otoño temprano
<b>Propiedades</b>	Caliente, agudo, fluido, ligeramente graso, agrio
<b>Características mentales</b>	Inteligente y preciso, pero rápidamente irritable
<b>Funciones en el cuerpo</b>	Visión, digestión, calor, color de la piel, hambre, sed, apetito, elasticidad y flexibilidad del cuerpo, habilidad intelectual

# ¿QUE ES DOSHA PITTA?

---

El dosha PITTA se caracteriza por la energía de la digestión y el metabolismo. Representa el elemento fuego en el cuerpo que ayuda en la digestión y otras actividades metabólicas. El área dominada de PITTA es el sistema digestivo del cuerpo. Se trata de la acción de las enzimas y la capacidad de pensar por la regulación de los neurotransmisores. PITTA se encuentra en el intestino delgado, el estómago, las glándulas sudoríparas, la sangre, los ojos y la piel del cuerpo. La función de PITTA se identifica con la regulación de la digestión, asimilación, absorción, la nutrición, el metabolismo, la temperatura corporal, coloración de la piel, el brillo del ojo, la inteligencia y la comprensión. Te ayuda a comprender las cosas y diferenciar entre el bien y el mal.

Las personas que tienen PITTA bien definido poseen un físico con una altura media. Ellos tienen la tez amarillenta, rojiza o justa y la piel es suave, brillante y cálida. La cara se forma de corazón y las uñas son generalmente suaves. Cualquier desequilibrio en el PITTA conduce a problemas como la ira, la crítica, las emociones negativas, acidez, úlceras bucales, problemas cardíacos, erupciones en la piel y pérdida del cabello. El vicio de PITTA puede conducir a muchos problemas de salud. Algunos de ellos son erupciones cutáneas, inflamaciones de la piel, quemaduras, acné, forúnculos, cáncer de piel y los ojos ardientes, pérdida de cabello, encanecimiento prematuro del cabello y la calvicie.

Los efectos psicológicos de PITTA incluye buenas actividades metabólicas, buen fuego digestivo y apetito fuerte. Los alimentos con sabores dulces, amargos y astringentes son muy del agrado de la gente pita. Por lo general, tener un sueño medio y se mantienen frescos durante todo el día. El cuerpo de estas personas permanecen cálidas debido a la alta temperatura del cuerpo y producen un gran volumen de orina y las heces.

Los aspectos positivos de PITTA incluyen la memoria y el entendimiento. Son más orientados a objetivos, enfocada y líder por naturaleza. Ellos están siempre deseosos de nombre y fama en la sociedad. En contraste con la que los aspectos negativos incluyen la naturaleza agresiva, irritante y ortodoxa. Son impacientes por la naturaleza y se enoja con mucha facilidad.

## **Las complicaciones de desequilibrio de PITTA**

Un buen equilibrio en el PITTA en el cuerpo es indicada por la alta energía, la digestión apropiada, la inteligencia, la audacia, inteligencia y capacidad de tomar buenas decisiones, mientras que el desequilibrio en el PITTA puede conducir a la acidez, diarrea, alergias a los alimentos, insomnio, fiebre, enfermedades inflamatorias, el corazón problemas, problemas de piel, ictericia, acidez, úlceras en la boca, erupciones cutáneas, trastornos digestivos, pérdida de cabello, mal olor corporal, erupciones cutáneas, forúnculos, acné, úlceras, debilidad, fiebre y problemas en los ojos.



## Las medidas para equilibrar PITTA

PITTA es el responsable de la promoción de la inteligencia y la comprensión en un individuo. Es muy esencial para mantener un equilibrio en la relación de PITTA dosha con el fin de vivir una vida moderada. Al mantener algunas cosas en mente, usted puede fácilmente balancear PITTA en el cuerpo.

- Evite comer en exceso alimentos calientes, grasas, ácido y salado.
- Los alimentos con sabor dulce, amargo y astringente es muy recomendable.
- Practique la meditación diaria para evitar los pensamientos negativos.
- Evite el consumo de alcohol y los alimentos fermentados.
- Evite comer en exceso.
- El uso del color pastel tranquiliza, se recomienda para las personas PITTA.

Es muy importante hacer un balance en el dosha PITTA en el cuerpo para mantenerse saludable. Un equilibrio en el dosha PITTA despierta la inteligencia y la comprensión para usted y ayuda a mantener el buen funcionamiento del metabolismo de varias partes del cuerpo.

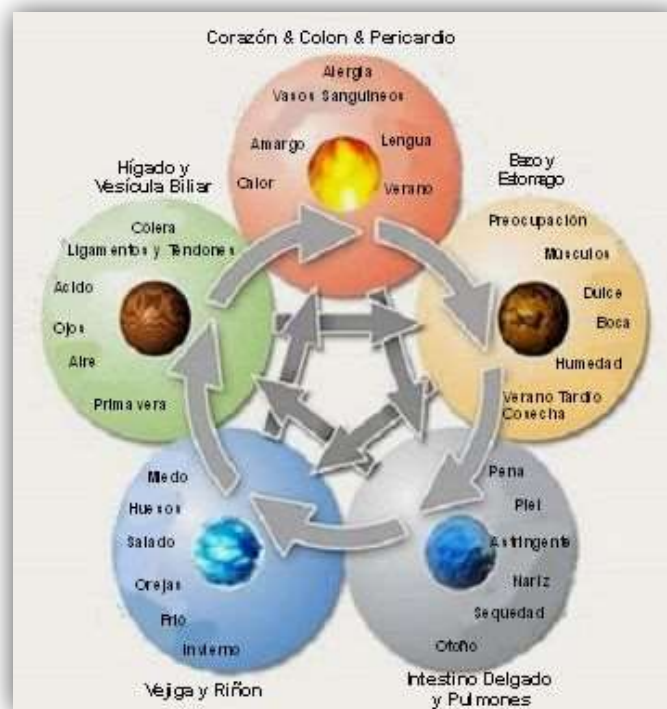
Como para el equilibrio de todos los doshas la principal herramienta del método de salud Ayurvédico es la terapia Panchakarma; gracias a ella el cuerpo puede restablecer la inteligencia innata y recuperar la capacidad de asimilar los nutrientes y de eliminar los desechos, experimentando espectaculares aumentos de energía, entusiasmo, lucidez, libido y mejorando el aspecto físico. Se parte del principio de que un estilo de vida incorrecto –estrés. Dietas y digestión inadecuada, exceso de trabajo, contaminación, vida sedentaria, pensamientos o sentimientos negativos, etcétera- propicia en el individuo la acumulación de toxinas, llamadas Ama (inmaduro o indigesto). Al no eliminarse naturalmente, circulan en el cuerpo y se acumulan en puntos débiles, ocasionando colitis, migraña, diabetes, exceso de ácido úrico, hipertensión, estreñimiento, hemorroides, congestión de senos paranasales, úlceras gástricas, dermatitis y envejecimiento prematuro, entre otros trastornos. Ama tiene también un componente psíquico, considerado como la consecuencia de sentimientos “no digeridos” o no procesados de experiencias negativas y conflictos emocionales sin resolver.

La terapia Panchakarma, indicada también como tratamiento paralelo en casos de desintoxicación de medicamentos o estimulantes (tabaco, alcohol, drogas) y como medida terapéutica postoperatoria en intervenciones quirúrgicas graves o durante enfermedades de larga convalecencia, consiste en una serie de terapias ligadas entre sí. El tratamiento comienza con diversos tipos de masaje, ya que en Ayurveda el masaje resulta fundamental –y tan importante como el comer y el dormir para descargar los materiales de desecho: al frotar, apretar y presionar la musculatura y manipular los puntos de presión. La circulación de la sangre, hormonas y linfa mejora. Reforzando el sistema inmunológico y contrarrestando el envejecimiento.

# KAPHA

<b>Elemento</b>	Agua y tierra
<b>Localización en el cuerpo</b>	Cabeza y órganos respiratorios, parte alta del cuerpo / garganta / tejido adiposo.
<b>Función</b>	Estructura y sostén
<b>Horas del día</b>	06:00 – 10:00 18:00 – 22:00
<b>Estación</b>	Primavera
<b>Propiedades</b>	Pesado, frío, suave, viscoso, dulce, firme, oleoso, lento
<b>Características mentales</b>	Pesado, frío, suave, viscoso, dulce, firme, oleoso, lento
<b>Funciones en el cuerpo</b>	Mantenimiento de los suministros del cuerpo y sus órganos, estabilidad del cuerpo, fortaleza, paciencia, poder, tendencia a perdonar, coraje, generosidad, protección de las articulaciones

## Correlación entre Elementos, Sabores, Síntomas, Órganos, etc.



**NOTA:** Para saber más acerca de su propio tipo constitucional, realice el test gratuito en nuestro sitio web (<http://www.AyurvedaTotal.com>).

# ¿QUÉ ES DOSHA KAPHA?

---

KAPHA es una combinación de elemento agua y la tierra y es responsable de gobernar la lubricación y la estructura del cuerpo. Lleva a cabo todas las células entre sí y forman el músculo, grasa, hueso y tendones para dar una base para la estructura física. El dosha KAPHA posee cualidades pesadas, lentas y constantes, sólidas, fría, suave y untuoso. La principal zona dominada KAPHA en el cuerpo: el pecho, la nariz, boca, estómago, garganta, cabeza, articulaciones, el citoplasma, el plasma y las secreciones del cuerpo.

KAPHA provee al cuerpo de resistencia, lubricación de articulaciones, fuerza, vigor, energía, estabilidad e inmunidad.

Las personas KAPHA son fuertes en estructura y poseen una excelente resistencia. Poseen tez blanca y luminosa, con una piel radiante. Sus cabellos son oscuros, gruesos, negros y delgados. Tienen los ojos atractivos, generalmente de color negro o azul en apariencia. Gente KAPHA posee sistema inmunológico muy fuerte y tiene memoria aguda. Tienen una tendencia a aumentar de peso con mucha facilidad ya que tienen digestión lenta y son motores lentos. A ellos les gusta disfrutar de un largo sueño y sin molestias. Se toman su tiempo para excitarse sexualmente, pero una vez que se muestran siempre la resistencia de satisfacer.

Los aspectos positivos de KAPHA equilibrada incluyen la retención de memoria excepcional, la estabilidad relajada, cariñosa, amorosa, el perdón, la tranquilidad, buen temperamento y la fiabilidad. En el lado contrario a la negativa de KAPHA son la pereza, la naturaleza codiciosa, la lujuria, la falta de comprensión y capacidad de aprendizaje lento.

Mientras que un equilibrio en KAPHA se indica mediante la fuerza física fuerte, el sistema inmunológico fuerte, la tranquilidad, la fortaleza mental, la estabilidad determinación, resistencia y adaptabilidad, cualquier desequilibrio en el KAPHA puede caracterizarse por letargo, el pensamiento embotado, la codicia, la depresión, reacción lenta, somnolencia, la obesidad, la congestión en la garganta y la nariz, náuseas, diabetes, fiebre, edema, indigestión, dolor en las articulaciones y el nivel de colesterol alto.

## **Las complicaciones de desequilibrio de KAPHA**

KAPHA gobierna la estructura del cuerpo y proporciona la lubricación de las articulaciones. Así, es importante equilibrar el dosha KAPHA en el cuerpo con el fin de mantener un buen estado de salud. Si hay un desequilibrio en el dosha KAPHA en el cuerpo puede dar lugar a varias enfermedades como la gripe, la depresión, sinusitis, fiebre del heno, los trastornos de la vesícula biliar, alergia, obesidad, tumores, diabetes, y varios problemas respiratorios como el asma y sibilancias.

## Las medidas para equilibrar el KAPHA Dosha

KAPHA es el más pesado de todos los tres doshas y es muy importante mantener un estado de equilibrio de KAPHA en el cuerpo para mantener el cuerpo en buena forma física con ejercicios y el bien mentalmente. Esto puede hacerse fácilmente por mantener ciertas cosas buenas en mente.

- Alimentos pesados, y aceitoso se debe evitar.
- Los productos lácteos y las bebidas heladas no son recomendables.
- Alimentos con sabores picantes, amargos y astringentes son muy recomendables.
- Ir a la cama temprano en la noche y levantarse temprano por la mañana.
- Caliente, alimentos secos, cocinados con menos luz agua se recomienda.
- La práctica de ejercicio regular, como el yoga, aeróbic y meditación es apreciable.
- Los colores cálidos y brillantes como el amarillo, naranja y rojo son los preferidos.
- Evite el sueño inusual y fuera de tiempo. No dormir durante el día.

KAPHA proporciona resistencia al cuerpo. La humedad, lubricación, la fertilidad, la estabilidad, la memoria se proporciona por kapha. Así, es muy importante desde el punto de vista sanitario para mantener un buen equilibrio de KAPHA en el cuerpo a fin de mantenerse en forma de un período de tiempo más largo.

Como para el equilibrio de todos los doshas la principal herramienta del método de salud Ayurvédico es la terapia *Panchakarma*; gracias a ella el cuerpo puede restablecer la inteligencia innata y recuperar la capacidad de asimilar los nutrientes y de eliminar los desechos, experimentando espectaculares aumentos de energía, entusiasmo, lucidez, libido y mejorando el aspecto físico. Se parte del principio de que un estilo de vida incorrecto –estrés. Dietas y digestión inadecuada, exceso de trabajo, contaminación, vida sedentaria, pensamientos o sentimientos negativos, etcétera- propicia en el individuo la acumulación de toxinas, llamadas Ama (inmaduro o indigesto). Al no eliminarse naturalmente, circulan n el cuerpo y se acumulan en puntos débiles, ocasionando colitis, migraña, diabetes, exceso de ácido úrico, hipertensión, estreñimiento, hemorroides, congestión de senos paranasales, úlceras gástricas, dermatitis y envejecimiento prematuro, entre otros trastornos. Ama tiene también un componente psíquico, considerado como la consecuencia de sentimientos “no digeridos” o no procesados de experiencias negativas y conflictos emocionales sin resolver.

## RESERVA TU CONSULTA AYURVÉDICA:

Centro Ayurveda México se complace en ofrecer Consultas Ayurvédicas a hombres y mujeres con la intención de seguir el método holístico de calidad y estilo de vida óptima ofrecido por la Ciencia Ayurvédica.

Nuestros Especialistas en Ayurveda responderán a detalle tus preguntas vía email. Si es necesario, también haremos una cita para hablar contigo por teléfono.

La inversión por este servicio es de sólo US\$30 dólares. Esta consulta está diseñada principalmente si tú:

- Ya hiciste un retiro *Panchakarma* con nosotros y quieres una consulta de valoración, dar seguimiento y adquirir los productos para tu mantenimiento.
- No has hecho retiro en Centro Ayurveda, pero quieres hacer la consulta de valoración y/o adquirir productos ayurvédicos porque sabes de los beneficios que proporciona en tu bienestar.

### INSTRUCCIONES:

1. Haz click sobre el botón inferior y te llevará al sitio web de nuestro procesador autorizado *PayPal*, para que autorices un cargo de US\$30 dólares a tu tarjeta de crédito Visa, MasterCard o American Express.
2. Una vez autorizado el cargo, te llevará a que completes tu *Historia Clínica*. Por favor, llénala en su totalidad y envíanosla.
3. Una vez completada, te llevará a realizar tu *Test Gratuito de Dosha* (si ya lo realizaste antes, es importante volver a completarlo).

## Reserva tu Consulta Ayurvédica

A detalle vía email. Y, si es necesario, por teléfono. Sólo USD\$30.

# Reserva Aquí

VISA



Si por alguna razón, al hacer click sobre la imagen no funciona el enlace, copia toda la siguiente dirección y pégala en tu navegador web:  
[https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=\\_s-xclick&hosted\\_button\\_id=7208605](https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_s-xclick&hosted_button_id=7208605)