

Ayurveda

SCOPRI IL TUO DOSHA

Vata dosha



Pitta dosha



Kapha dosha



TEST SU VATA

		falso	talvolta vero	vero				
		0	1	2	3	4	5	6
1	Agisco rapidamente.							
2	Imparo faticosamente a memoria e ricordo difficilmente per lungo tempo.							
3	Sono vivace e mi entusiasmo facilmente.							
4	Ho una struttura fisica snella e difficilmente ingrasso.							
5	Assimilo rapidamente nuovi concetti.							
6	Ho un incedere rapido e armonioso.							
7	Ho difficoltà a prendere decisioni.							
8	Ho tendenza a gonfiori o a costipazione.							
9	Le mie mani e i miei piedi si raffreddano facilmente.							
10	Sono spesso preoccupato e angosciato.							
11	Sopporta il freddo con maggiore difficoltà rispetto ad altre persone.							
12	Parlo velocemente e gli amici mi considerano molto loquace.							
13	Cambio rapidamente umore e spesso reagisco emotivamente.							
14	Spesso dormo male e mi sveglio frequentemente durante la notte.							
15	Tendo ad avere la pelle secca, soprattutto d'inverno.							
16	Ho una mante molto pronta, spesso irrequieta e sono ricco di entusiasmo.							
17	I miei movimenti sono rapidi ed efficaci. La mia energia aumenta, a volte, improvvisamente.							
18	Mi agito facilmente.							
19	Nel mio provato ho abitudini irregolari nell'alimentazione e nel sonno.							
20	Sono sensibile alle correnti d'aria.							

VALORE TOTALE DI VATA:

TEST SU PITTA

		falso	talvolta vero	vero				
		0	1	2	3	4	5	6
1	Mi considero molto efficiente.							
2	Agisco sempre con precisione e miro dritto allo scopo.							
3	Ho una forte volontà e so impormi con successo.							
4	Quando il clima è caldo-umido accuso malessere o mi stanco facilmente.							
5	Sudo facilmente.							
6	Pur non mostrandolo apertamente mi irrito o mi arrabbio con facilità							
7	Provo disagio se salto un pasto oppure tardo a nutrirmi.							
8	I miei capelli diventano grigi o cadono prematuramente, sono sottili, setosi o lisci. Sono rossastri.							
9	Godono di buon appetito e posso mangiare abbondanti quantità di cibo.							
10	Alcuni mi considerano testardo.							
11	Ho una digestione regolare; soffro più facilmente di dissenteria che di costipazione.							
12	Perdo facilmente la pazienza.							
13	Sono incline al perfezionismo.							
14	Mi infurio rapidamente ma dimentico altrettanto rapidamente.							
15	Mi piacciono i cibi freddi e le bevande fresche.							
16	Sono molto schietto e piuttosto estroverso.							
17	Non sopporto i cibi piccanti o molto caldi.							
18	Non sono sufficientemente tollerante.							
19	Mi piacciono le sfide e sono molto ostinato nel perseguire gli scopi che mi sono prefisso.							
20	Sono critico verso me stesso e verso gli altri.							

VALORE TOTALE DI PITTA:

TEST SU KAPHA

		falso	talvolta vero	vero				
		0	1	2	3	4	5	6
1	In genere agisco lentamente e senza fretta.							
2	Ingrasso più facilmente e dimagrisco più facilmente delle norma.							
3	Sono di natura tranquill* e posat*. Perdo raramente il controllo.							
4	Posso saltare i pasti senza problema.							
5	Tendo a produrre muco, all'inerzia, alla costipazione cronica o all'asma.							
6	Necessito di almeno 8 ore di sonno per sentirmi in forma.							
7	Dormo profondamente.							
8	Mi agito raramente.							
9	Apprendo più lentamente degli altri, ma nel tempo ho una eccellente memoria.							
10	Non ho problemi economici.							
11	Soffro il clima freddo e umido.							
12	I miei capelli sono folti, scuri, ondulati o spessi.							
13	Ho la pelle morbida, liscia e chiara.							
14	Ho una struttura corporea robusta.							
15	Sono di natura sereno, mite, affettuoso. Riesco a perdonare con facilità.							
16	La mia digestione è regolare, anche in viaggio.							
17	Sono tenace e resistente. Il mio equilibrio energetico è buono.							
18	Cammino lentamente e in modo controllato.							
19	Tendo a dormire a lungo e la mattina i miei movimento sono rallentati.							
20	Mi nutro con attenzione e in genere sempre con lentezza e metodicità.							

VALORE TOTALE DI KAPHA: