

DOSHA TEST

VATA		No		a volte		sempre	
		1	2	3	4	5	6
1	Eseguo le mie attività molto rapidamente						
2	Non mi è più facile memorizzare le cose e richiamarle più tardi						
3	Sono per natura vivace ed entusiasta						
4	Ho un fisico snello, ingrasso difficilmente						
5	Ho sempre imparato nuove nozioni molto rapidamente						
6	Cammino con andatura leggera e veloce						
7	Tendo ad essere in difficoltà quando devo prendere decisioni						
8	Tendo a sviluppare gas e soffro facilmente di stitichezza						
9	Tendo ad avere le mani e piedi freddi						
10	Divento ansioso e mi preoccupo frequentemente						
11	La mia capacità di tollerare i climi freddi è inferiore a quella della maggior parte delle persone						
12	Parlo veloce e i miei amici pensano che sia logorroico						
13	I miei stati d'animo cambiano facilmente e sono tendenzialmente emotivo per natura						
14	Stento ad addormentarmi e/o non ho un sonno profondo						
15	Tendo ad avere la pelle molto secca, specialmente in inverno						
16	Ho una mente iperattiva, talvolta instancabile, ma anche ricca di immaginazione						
17	Mi muovo con velocità, l'energia mi arriva a folate						
18	Sono facilmente eccitabile						
19	Lasciato a me stesso, tendo ad avere abitudini irregolari per quanto riguarda i pasti e il sonno						
20	Imparo velocemente, ma dimentico con la stessa rapidità						
	Punteggio VATA						

Freddo, ruvido, leggero, sottile, mobile, secco. Snello, veloce, irregolare, ansioso, preoccupato, stitichezza, insonnia/sonno leggero. Entusiasmo, vivacità, immaginazione, creatività. Mutabilità, eccitabilità, facilmente stancabile, non sopporta sforzi eccessivi. Energia mentale e fisica manifestate a folate

PITTA		No		a volte		sempre	
		1	2	3	4	5	6
1	Mi considero molto efficiente						
2	Nelle mie attività tendo ad essere estremamente preciso e ordinato						
3	Ho una forte volontà e modi di fare decisi						
4	Sono a disagio e mi affatico facilmente nei climi caldi, più della maggior parte della gente						
5	Tendo a sudare con facilità						
6	Anche se non sempre lo dimostro, mi irrita o vado in collera con una certa facilità						
7	Se salto un pasto o se semplicemente lo ritardo, mi sento a disagio						
8	Una o più delle seguenti caratteristiche si addicono alla mia capigliatura: - incanutimento o calvizie precoce - capelli sottili e lisci - capelli biondi, rossi o biondo-rossiccio						
9	Ho un notevole appetito; se voglio posso mangiare grandi quantità di cibo						
10	Molte persone ritengono che io sia ostinato						
11	Vado di corpo con grande regolarità, per me è più facile avere la diarrea che essere stitico						
12	Mi spazientisco facilmente						
13	Tendo ad essere un perfezionista nella cura dei dettagli						
14	Mi arrabbio facilmente, ma poi dimentico altrettanto rapidamente						
15	Sono ghiotto di cibi freddi, gelati e bibite ghiacciate						
16	È più facile che una stanza mi sembri troppo calda piuttosto che troppo fredda						
17	Non tollero i cibi piccanti e speziati						
18	Dovrei essere più tollerante con chi non è d'accordo						
19	Mi piacciono le sfide e quando voglio qualcosa sono molto determinato nei miei sforzi per ottenerlo						
20	Tendo ad essere critico sia verso gli altri sia verso me stesso						
	Punteggio PITTA						

Caldo, liscio, leggero, penetrante, fluido, leggermente untuoso, costituzione media, lentiggini. Forza e resistenza media, metabolismo alto, collera, irritabilità, intelligente, acuto, determinato. Preciso, intraprendente, ama le sfide. Non può saltare pasti. Avversione al calore

KAPHA		No		a volte		sempre	
		1	2	3	4	5	6
1	La mia tendenza naturale è di fare le cose in modo lento e rilassato						
2	Aumento di peso con facilità e poi mi è difficile perderlo						
3	Ho un atteggiamento calmo e tranquillo, non mi agito facilmente						
4	Posso saltare pasti senza alcun disagio significativo						
5	Tendo ad avere muco e catarro in eccesso, bronchite cronica, asma o problemi di sinusite						
6	Per sentirmi bene il giorno dopo ho bisogno di almeno otto ore di sonno per notte						
7	Dormo molto profondamente						
8	Sono tranquillo per natura e non mi arrabbio facilmente						
9	Non sono rapido ad imparare come altre persone, ma ho una memoria buona e di lunga durata						
10	Tendo ad ingrassare, accumulo grasso superfluo con facilità						
11	Il tempo freddo e umido mi infastidisce						
12	Ho i capelli spessi, scuri e ondulati						
13	Ho una pelle morbida e liscia e una carnagione pallida						
14	Ho un fisico robusto e solido						
15	Le seguenti parole danno un quadro appropriato di me: sereno, dolce per natura, affezionato e facile al perdono						
16	Ho una digestione lenta che mi dà un senso di pesantezza dopo mangiato						
17	Ho una fibra e una resistenza fisica ottime e un buon livello energetico costante						
18	Di solito cammino con passo lento e misurato						
19	Ho tendenza a dormire a lungo, a sentirmi debole dopo il risveglio e in generale sono lento nel mettermi in movimento al mattino						
20	Mangio lentamente e sono lento e metodico nel mio agire						
	Punteggio KAPHA						

Freddo, liscio, pesante, denso, stabile, untuoso. Robusto, solido, forte, resistente, vigoroso, energia costante e stabile, dolce e aggraziato, lento. Tranquillo, rilassato, carnagione spessa, pallida, grassa. Buona memoria ma lento ad imparare. Tendenza all'obesità, metabolismo lento. Tollerante, affettuoso, generoso, perdona, possessivo