

TESTOVÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH DÓŠ (TEST A PULSNÍ DIAGNOSTIKA)

Je důležité, abychom znali aktuální dominanci jednotlivých ájurvédských dóš. Mění se vzhledem k věku, prostředí, ročnímu období. I životní styl a strava ovlivňují jejich nerovnováhu.

Jednoduchý test vám pomůže zjistit individuální rozložení jednotlivých ájurvédských dóš.

TEST ÁJURVÉDSKÝCH DÓŠ

Dotazník o 35 otázkách, kde zjistíte (pouze informativně) své dominantní dóši.

U odpovědí naleznete zkratky jednotlivých dóš:

„V“ jako váta, „P“ jako pitta a „K“ jako kapha.

Výsledek vám ukáže poměr ájurvédských dóš.

1 POSTAVA

- ☐ štíhlá, kostnatá {V}
- ☐ sportovní, svalnatá {P}
- ☐ mohutná až silná {K}

2 VÝŠKA

- ☐ velmi vysoká postava nebo velmi drobná postava {V}
- ☐ střední, průměrná výška {P}
- ☐ celkově nižší nebo podsaditá {K}

3 VÁHA

- ☐ obtížné nabírání {V}
- ☐ střední – můžete snadno nabrat i shodit {P}
- ☐ celkově nadváha, obtížné shodit váhu {K}

4 BARVA KŮŽE

- ☐ kůže je matná, nemá sklony k extrémnímu zbarvení, přirozená pigmentace {V}
- ☐ červená, lesklá {P}
- ☐ bílá, bledá {K}

5 STRUKTURA KŮŽE

- ☐ suchá, drsná, studená, převážně žilnatá {V}
- ☐ teplá, někdy mastnější, zpocená, pihatá, akné {P}
- ☐ silná, studená, dobře, někdy až příliš pramoštěná {K}

6 TĚLESNÁ TEPLOTA

- ☐ sklon ke studeným končetinám, problém se zimou {V}
- ☐ tendence k přehřívání, na dotek teplý {P}
- ☐ na dotek normální nebo chladnější {K}

7 VLASY

- ☐ vysušené, vlnité, hodně vlasů, lámavé {V}
- ☐ mastnější, předčasně vypadávají, šediny {P}
- ☐ silné, vlnité, lesklé, mastné {K}

8 ČELO

- ☐ úzké {V}
- ☐ vysoké {P}
- ☐ široké {K}

9 OČI

- ☐ malé, viditelné žilky {V}
- ☐ lesklé a jasné, snadno se podráždí {P}
- ☐ velké, čisté bělma, dlouhé řasy {K}

10 ZUBY

- ☐ spíše malé, zdeformované {V}
- ☐ pravidelné, snadno krvácející dásně {P}
- ☐ velké, dobře tvarované {K}

11 JAZYK

- ☐ drsný {V}
- ☐ jemný, růžový {P}
- ☐ mohutný, tlustý {K}

12 OBLIČEJ

- ☐ malý, vrásčitý, suchý {V}
- ☐ středně velký, jemné vrásky {P}
- ☐ velký, hezký, hladký {K}

13 HRUĐ

- ☐ úzká {V}
- ☐ středně vyvinutá {P}
- ☐ široká, dobře vyvinutá {K}