

## VIKRITI TEST

Test vyplňte podle pocitů v posledních měsících.

1. Cítím se nervózní, plný strachu, panický, úzkostný nebo chaotický, až šílený.
2. Když usínám, mívám svalové záchvěvy. Během dne cítím tik v oku nebo záškuby v obličeji.
3. Mám suchou, lehce praskající nebo šupinatou kůži.
4. Moje váha se mění během roku  $\pm$  5 kg.
5. Poslední dobou hůře snáším větrné počasí a chladno.
6. Mám lehké spaní, často se budím a převaluji se.
7. Mám problém s udržením pozornosti, nestabilními myšlenkami a pamětí.
8. Často věci důkladně rozebírám, hodně nad nimi přemýšlím. Cítím se rozpolcený.
9. Ruce a nohy mívám často chladnější než ostatní části těla.
10. Hůře snáším hluk a příliš prudké změny pohybu anebo větší pohyb ve svém okolí.

Váta  
počet

1. Trpím překyselením žaludku, refluxem, pálením žáhy, žaludečními vředy. Občas mívám pocity zvýšeného tepla v oblasti žaludku nebo v trávicím traktu.
2. Při probuzení někdy cítím nevolnost a občas cítím nevolnost, pokud vynechám jídlo.
3. Někdy cítím, že je mi horko, ale okolí vnímá teplotu v místnosti jako příjemnou.
4. Rychle odsuzuji, podléhám výrazné sebekritice, jsem netrpělivý, netolerantní k ostatním nebo sám k sobě.
5. Trpím na záněty kloubů, akné, horečky, červené oči.
6. Očekávám perfektně odvedenou práci od ostatních i od sebe.
7. Mívám opary, zejména při teplotě, sluneční vyrážku nebo jiné „záhadné“ vyrážky a vůbec problémy s kůží.
8. Občas mívám řídkou stolici až průjem.
9. Rychle se přehřívám.
10. Mohu o sobě říci, že jsem někdy velmi zaujatě urputná v tom, co dělám.

Pitta  
počet

1. Mám nadváhu, ale shodit kila dolů mi trvá dlouhou dobu.
2. Po probuzení mám silný bílý povlak na jazyku.
3. Mám problémy s nadměrnou tvorbou hlenu v těle.
4. Po probuzení mívám vlhký kašel, vykašlávám hlen.
5. Mám potíže s ranním vstáváním a mám potřebu si zdřímnout během dne.
6. Mám sklon emoce zajídat.
7. Mám rád/a sladkou chuť: med, sladká jídla, sladké nápoje a ovoce.
8. Pomalu trávím.
9. Ráno se pomalu rozhýbávám a mám problém s ranní praxí.
10. Nemám rád/a změny, pomalu se rozhoduji. Vyhovují mi zaběhané rituály, jejich změny mi činí problémy.

Kapha  
počet

## DOTAZNÍK AMA

Ke každé otázce přiřadte počet bodů podle toho, jak se vás otázka dotýká, jak vás charakterizuje.  
0–1 = netýká se mě 2–3 = občas 4–5 = týká se mě

1. Cítím, že mám zablokované tělo. Ať už je to přetížení psychické, fyzické, nebo zácpa.
2. Mám problémy strávit jídlo.
3. Po ránu mi to myslí pomalu, jsem zachmuřený/á.
4. Cítím se slabá a bez energie, aniž by byl pádný důvod.
5. Upadám do letargie a chybí mi motivace.
6. Pravidelně vykašlávám nebo průběžně stále smrkám.
7. Často se u mě dostavuje vyčerpanost, psychická i fyzická.
8. Přepadají mě deprese.
9. Nemám chuť k jídlu.
10. Několikrát do roka bývám nachlazená.