



## Ájurvédikus alkat meghatározó teszt

Név:

Dátum:

### Testi jellemzők

JELLEMZŐK	VÁTA	PITTA	KAPHA
Testalkat	Vékony, csontos, magas, alacsony	Közepes, kiegyensúlyozott	Erős, megtermett
Súly	Alacsony	Közepes	Nagy
Bőr	Száraz, érdes, langyos, matt	Puha, meleg, piros pozsgás	Vastag, nyirkos, hideg, sápadt
Haj	Sötét, száraz, göndör	Ősz, kopasz, szőke, vörös	Vastag, zsíros, hullámos
Fogak	Előre álló, nagy, egyenetlen	Közepes, sárgás	Erős, egyenletes, fehér
Körmök	Repedezett, száraz, törékeny, lerágott	Rózsaszín, erős	Puha, nagy, fehér
Szemek	Kicsi, fénytelen, száraz, ideges	Éles, átható	Nagy, sűrű szempillákkal
Étvágy	Változó, kicsi	Jó, rendszeres	Lassú és folyamatos
Táplálék	Egyszerű, gyér, gyors, rövid	Rendszeres étkezést igényel	Ínyenc, élvezeti cikkek, zsíros
Szomjúság	Változó	Túlzott	Minimális
Széket	Száraz, kemény, székrekedéses	Puha, zsíros, laza	Tömött, nagy, lassú
Vizelet	Cyakori de gyér	Sárga, kiadós	Ritkán, közepes



Izzadság	Minimális		Bőséges, átható illatú		Lassan kezdődik, erős	
Pulzus	Gyenge, szabálytalan, gyors		Állandó, erős		Lassú, egyenletes	
Vérkeringés	Változó, gyenge pangó		Jó		Közepes	
Alvás	Könnyű, nyugtalan, minimális		Egészséges, mérsékelt		Mély, túl sok	
Beszéd	Gyors, magas, rekedtes		Éles, metsző, hangos		Lassú, kellemes hangzású	
Nemi vágy	Változó, fantázia irányítja		Szenvedélyes, mértéktelen		Lassú de erős, kitartó	
Immunitás	Változó, gyenge		Közepes		Erős	
Tevékenység	Sok, nyugtalan, mozgékony		Mérsékelt, irányított		Minimális, lassú	
Kitartás	Minimális		Közepes		Kitűnő	

## Pszichológiai jellemzők

Tudat	Nyugtalan, kíváncsi		Agresszív, okos		Nyugodt, lassú	
Memória	Rövid távú		Éles, jó		Hosszú távú	
Szokások	Nem szereti		Élvezi a tervezést		Alkalmazkodó, megengedő	
Hit	Szeszélyes, változó		Vakbuzgó		Szilárd, odaadó	
Hangulat	Változó, hullámzó		Erélyesen nyilvánít véleményt		Lassan változik	



Anyagiak	Szegény, gyorsan költ	Közepes, luxus cikkekre költ	Jómódú, takarékos
Hobbi	Utazás, művészet, filozófia	Sport, politika, élvezetek	Higgadt, kényelmes fajtájúak
Alkotóképesség	Eredeti, termékeny	Technikai, tudományos	Nyilvánossággal járó
Érzékenység	Hideg, szél, szárazság	Hőség, nap, tüzek	Hideg, nyirkos, párás
Vérmérséklet	Ideges, bizonytalan, félénk	Elhatározott, motivált	Konzervatív, lendületes
Álmok	Ismétlődő, félelmetes	Erőszakos, heves, eleven	Romantikus, békés
ÖSSZESEN	VÁTA:	PITTA:	KAPHA: