

# TEST DOSHA AYURVEDA

I Dosha sono il punto di partenza per ogni azione intrapresa seguendo i dettami dell'Ayurveda. Ogni individuo nasce con un **Prakruti** tipico, ovvero con una propria preponderanza di uno o più Dosha rispetto agli altri, che ne determina l'aspetto e il carattere. Qualsiasi squilibrio dei Dosha provoca il malessere e inestetismi, ma per capire quali siano i trattamenti migliori per quella persona bisogna innanzitutto individuare il suo Prakruti. A seconda del Dosha predominante si scelgono i trattamenti, gli oli, le essenze più adatte.

Per ogni riga scegli una risposta, gialla rossa o azzurra. Alla fine conta quante sono le risposte per ogni colore e guarda il dosha che ha ottenuto più risposte

<b>Ossatura</b>	Sottile, sporgente	Media, appena visibile	Grossa, non visibile
<b>Dita</b>	Molto lunghe e affusolate	Proporzionate	Corte e squadrate
<b>Corporatura</b>	Molto esile	Nella media	Robusto
<b>Peso</b>	Prendi poco peso	Se ti applichi lo controlli	Fatichi molto a dimagrire
<b>Appetito</b>	Scarso / Discontinuo	Buono, a volte eccessivo	Costante
<b>Dieta</b>	Per lo più ristretta	Proteica, cibi saporiti e spezie	Dolci e latticini
<b>Colorito</b>	Scuro / Non uniforme	Chiaro / Scottature	Abbronzatura uniforme
<b>Peli</b>	O tantissimi o nulla	Chiari, fini	Moderati
<b>Fronte</b>	Piccola	Rughe d'espressione	Ampia
<b>Collo</b>	Sottile	Contenuto	Taurino
<b>Mento</b>	Stretto	Armonioso	Mascella larga
<b>Capelli</b>	Ricci e indomabili, secchi	Fini, precocemente bianchi	Spessi e morbidi
<b>Articolazioni</b>	Storte, rigide, scricchiolanti	Gonfiore e infiammazioni	Edemi, flessibilità
<b>Muscolatura</b>	Scarso ma dura	Muscolatura sciolta	Muscolatura solida, forza
<b>Pelle</b>	Secca, ruvida, fredda, calli	Calda, rossa o gialla, eruzioni	Spessa, grassa, fresca.
<b>Labbra</b>	Sottili. Screpolate	Rosse. Herpes	Carnose
<b>Clima</b>	Ami caldo umido	Ami fresco e ventilato	Non ami umidità
<b>Denti</b>	Tendenzialmente Irregolari / Carie / Gengive ritratte	Tendenzialmente giallognoli / Gengive sanguinanti	Denti forti e bianchi, gengive sane
<b>Occhi</b>	Piccoli, molto movimento, sclera azzurrognola	Occhi acuti, penetranti, arrossati	Occhi grandi, gonfi e con ciglia fitte
<b>Sete</b>	Discontinua	Eccessiva	Scarso
<b>Sudorazione</b>	Discontinua	Eccessiva	Scarso
<b>Ciclo mestruale</b>	Irregolare, scarso, doloroso	Molto sangue e disturbi intestinali	Accompagnato da ritenzione idrica
<b>Movimento</b>	Movimenti veloci, continui	Attivo e armonioso	Lentezza, letargia
<b>Sonno</b>	Scarso, discontinuo	Breve, ma profondo	Lungo e pesante
<b>Mente</b>	Irrequieta, curiosità, ama creare	Intelligente, aggressività, ama competere	Riflessiva, calma, ama la comodità
<b>Quotidianità</b>	Odio per la routine	Pianificazione con metodo	Piace la routine
<b>Sentimenti</b>	Ansia, paura, insicurezza	Passioni, rabbia, gelosia	Calma, possessività
<b>Decisioni</b>	Mutevoli	Rapide e chiare	Ponderate
<b>Memoria e pensiero</b>	Concentrazione breve dimentichi il passato	Ricordi tutto, pensiero logico e razionale	Apprendimento difficile, ma memoria lunga
<b>Sogni</b>	Molto movimento/Incubi	Colorati/Violenti	Paesaggi, armonia, romantici
<b>Shopping</b>	Impulsivo	Metodico	No, risparmio
<b>Linguaggio</b>	Veloce, caotico	Tagliente	Lento/monotono/bella voce
<b>Interessi</b>	Svago, danza, cultura	Sport, moda, immagine	Filosofia
<b>Iniziativa</b>	Tanti progetti insieme	Progetti con metodo e ordine	Non ami cambiamenti e novità
<b>Amici</b>	Aperto, ma pochi veri amici	Selettivo, calde amicizie, nemici	Leale, tanti amici
<b>Atteggiamenti negativi</b>	Autodistruttivo, ansioso, nervoso, vigliacco	Distruttivo, vendicativo, irritabile, rabbioso, manipolatore	Trascurato, apatico, desideroso, vittima, attaccato, avido
<b>Atteggiamenti positivi</b>	Comunicazione, flessibilità	Cura, Tolleranza	Devozione, pazienza
<b>TOTALE</b>	<b>RISPOSTE VATA</b>	<b>RISPOSTE PITTA</b>	<b>RISPOSTE KAPHA</b>