

## AYURVÉDIKUS ALKAT MEGHATÁROZÓ TESZT

	VÁTA	PITTA	KAPHA
<b>testem</b>	karcsú, vékony, kevésbé fejlett a fizikumom	közepesen fejlett fizikumom, jól felépített izomzattal	zömök, kerekded, széles, erős testalkatom van
<b>súlyom</b>	könnyű: könnyen adok le súlyt	közepes: könnyen adok le/szedek fel súlyt, ha odafigyelek	nehéz: hízásra hajlamos vagyok, nehezen adok le súlyt
<b>szemeim</b>	szemeim kicsik és élénkek	átható a tekintetem, szemeim közepesek	szemeim nagyok, tekintetem megnyugtató, kellemes
<b>bőröm</b>	vékony, száraz, hideg, durva	meleg tapintású, vöröses színű, szeplős, irritációra hajlamos	vastag, puha, nedves, sima, hideg
<b>hajam</b>	száraz, töredezett, enyhén hullámos	vékonyszálú, lágy, korai őszülésre, kopaszodásra hajlamos	dús, olajos, vastag szálú, hullámos
<b>orrom</b>	vékony, kicsi, hosszú, görbe	közepes	vastag, nagy, erős, olajos
<b>körmeim</b>	kicsi, száraz, berepedezett, vékony	közepes, lágy, rózsaszín	nagy, vastag, sima, fehér, olajos
<b>ízületeim</b>	vékonyak, jól láthatóak, recsegésre, kattogásra hajlamosak	lazák, hajlékonyak	nagyok, jó kötésűek, kipárnázottak
<b>székletem</b>	kevés, száraz, székrekedésre hajlamos vagyok	bőséges, laza, sárgás, hasmenésre hajlamos vagyok	mérsékelt, szilárd, nyálka lehet benne
<b>vizeletem</b>	gyakran van, de kevés, színtelen	bőséges, sárga, égető is lehet	mérsékelt, fehéres
<b>étvágyam</b>	változó, többször keveset eszem	túlzottan jó, mindent könnyen megemészték	közepes, kitartó

<b>testhőm</b>	kezeim, lábaim általában hidegek, a meleg környezetet kedvelem	általában melegem van, külső hőmérséklettől, időjárástól függetlenül, a hideg környezetet kedvelem	bármilyen hőmérséklethez jól igazodom, de a hideg, nedves napokat nem kedvelem
<b>aktivitásom</b>	gyors, nagyon aktív, folyamatos mozgásban vagyok	motivált, célorientált vagyok	nehezen kezdek bele dolgokba, de utána kitartó vagyok benne
<b>temperamentumom</b>	élénk és lelkes vagyok, szeretem a változatosságot	céltudatos és heves vagyok, szeretek meggyőzni másokat	könnyű természetű és elfogadó vagyok, szeretek másokat támogatni
<b>alvásmintám</b>	felületesen alszom, könnyen felébredek	közepes mélységű az alvásom, ha felébredek könnyen visszaalszom	mélyeket és sokat alszom, reggel nehezen kelek fel
<b>álmaim</b>	mozgás, repülés, nyughatatlan, rémálmaim vannak	színes, szenvedélyes, gazdag képi világgal	kevés, romantikus, vizes
<b>beszédem</b>	gyors, következetlen, beszédes vagyok	mérsékelt, vitatkozó, meggyőző vagyok	lassú, határozott, nem vagyok beszédes
<b>memóriám</b>	nem túl jó, könnyen tanulok, könnyen felejték	éles, világos	lassan jegyzek meg dolgokat, de nem felejték
<b>érzelmeim</b>	tele vagyok félelemmel, aggódok, ideges vagyok	mérgező, veszekedő vagyok, könnyen fel lehet idegesíteni	nyugodt, elégedett, ragaszkodó vagyok
<b>stressz hatására...</b>	ideges / aggódó leszek	ingerlékeny/agresszív leszek	visszavonulok/visszahúzódok
<b>jellemző betegségeim</b>	idegrendszer betegségei, fájdalom, ízületi betegségek, gyulladás, mentális problémák, szorongás	lázak, fertőzés, gyulladásos betegségek	légzőrendszer betegségei, nyálkásodás, hurut, ödéma
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>VÁTA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>