



Dosha-Test

www.Ayurveda4Me.de

mindestens einen halben Punkt,
maximal 2 Punkte pro Zeile

	Vata	Pitta	Kapha
Hunger	unregelmäßig	regelmäßig, stark	kann leicht Mahlzeiten auslassen
bevorzugte Nahrung	scharf, bitter, süß, warm	würzig, sauer, salzig, deftig, kalt	süß, scharf, warm
Verdauung	wechselt, neigt zur Verstopfung und Blähungen	regelmäßig, öfter breiig oder flüssig	langsam, schnelle Gewichtszunahme
Körperbau	hager, leicht, drahtig, Gelenke knacken	sportlich, muskulös, weiche Gelenke	fest, schwer, mollig, feste Gelenke
Gesichtsform	länglich, kantig	spitze Nase, spitzes Kinn, scharfe Konturen	rund, oval
Zähne	neigen zu Karies, unregelmäßig	perlenartig, gelblich	groß, weiß, regelmäßig
Hauttyp	trocken, rau	rötlich, viele Flecken	weich, leicht fettig
Haartyp	trocken, fein, zart	dünn, rötlich, frühzeitig grau, Haarausfall	kräftig, fettig
körperliche Aktivität	schnell, wechselnd	exakt, bestimmt, athletisch	langsam, gleichmäßig
geistige Aktivität	wach, lebhaft, einfallsreich unentschieden	scharf, perfektionistisch, schnell entschieden	gelassen, ruhig, sanft langsam
Gedächtnis	lernt und vergisst schnell	gut	lernt langsam, gutes Langzeitgedächtnis
Schlaf	leicht, neigt zu Unterbrechung	erholsam	lang
Reaktion bei Stress	Angst, Sorgen	Ärger, Ungeduld, Gereiztheit	nicht aus der Ruhe zu bringen
Stimmungen	wechseln schnell	intensiv	stabil
Wetter	Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter	Abneigung gegen Hitze	Abneigung gegen feuchtkühle Witterung
Summe			

Du kannst davon ausgehen, dass das Dosha in dem du die meisten Punkte erreicht hast, dein Haupt-Dosha ist und deinen Typ bestimmt.