

AYURVEDA DOSHA TEST

Σύντομο τεστ σύστασης αέρα-νερού-βλέννας

Χαρακτηριστικά Σώματος	Vata/αέρας	✓	Pitta/χολή	✓	Kapha/βλέννα	✓
Περπάτημα	Γρήγορο, άρρυθμο, πηγαίνει όπου πάει ο άνεμος		Σβέλτο, ρυθμικό, ξέρει πάντα πού πηγαίνει		Αργό, με χάρη	
Σωματικές ανισορροπίες	Ρινικό διάφραγμα, στραβά πόδια, οστεόφυτα		Όχι κάτι ιδιαίτερο		Κύστες, όγκοι	
Μάτια	Ενεργά, ξηρά, ασταθή		Διαπεραστικά, κόκκινος ή κίτρινος σκληρός χιτώνας (το άσπρο του ματιού)		Ανοικτά/μεγάλα, λιπαρά, άσπρος σκληρός χιτώνας (το άσπρο του ματιού)	
Σωματικό βάρος	Δύσκολα παχαίνει		Σταθερό βάρος		Εύκολα παχαίνει	
Αποθήκευση λίπους	Γύρω από τη μέση		Ομοιόμορφα		Κάτω από τη μέση	
Γεύματα	Άστατα		1-2 μεγάλα γεύματα		Σταθερά	
Κίνηση εντέρου	Ασταθής όχι καθημερινά		Δύο φορές τη μέρα ή περισσότερο		Σταθερά κάθε μέρα	
Εφίδρωση	Σχεδόν ποτέ		Πολύ συχνά		Λίγο – λαδερός ιδρώτας	
Χώνεψη	Εύκολα χαλαίει		Μπορεί να φάει τα πάντα		Αργή , φουσκώνει εύκολα	
Επιθυμία για φαγητό	Απρόβλεπτο-καμία επιθυμία και ξαφνικές έντονες λιγούρες.		Πολλή έντονη όρεξη , δεν μπορεί να χάσει γεύμα		Χαμηλή όρεξη , εύκολα μπορεί να χάσει γεύμα.	
	Σύνολο:		Σύνολο:		Σύνολο:	

Χαρακτήρας	Vata/αέρας	✓	Pitta/χολή	✓	Kapha/βλέννα	✓
Δράση προς στόχους	Γρήγορη δράση με ενθουσιασμό		Εμμονική δράση με έντονο στόχο		Μεθοδική δράση	
Διάρκεια συγκέντρωσης	Μικρή		Μέτρια, έντονη και προχωράει αλλού όταν τελειώσει		Μακριά	
Ενδιαφέροντα	Πάρα πολλά , πάντα κάτι καινούριο, το παρατάει όταν βαρεθεί		Πολλά, έντονα ενδιαφέροντα, με εμμονή.		Λίγα, πάει βαθιά αλλά παραιτείται αν θέλει πολλή δουλειά.	
Αντίδραση στα προβλήματα	Ανησυχεί , φοβάται		Ενοχλείται, νευριάζει		Χαλαρά και σταθερά	

Αντιμετώπιση νέων πληροφοριών	Πιάνει αμέσως το καινούριο το διαφορετικό	Καταλαβαίνει και εφαρμόζει γρήγορα καινούριες πληροφορίες	Επιφυλακτικός με το καινούριο, χρειάζεται να το ερευνήσει για να το υιοθετήσει
Σεξουαλικότητα	Υψηλή, ακανόνιστη, βιτσιόζικη	Μέτρια	Σταθερή
Ομιλία	Γρήγορη, χαοτική, συνεχόμενη	Πειστική, ευθύς, αιχμηρή	Αργή, ήσυχη, σίγουρη
Φόβος	Πολύ εύκολα φοβάται	Φοβάται όταν υπάρχει λόγος	Δεν φοβάται εύκολα
Γεύσεις-προτιμήσεις	Γλυκά, σαλάτες, φρούτα	Καυτερά, τηγανητά	Λαδερά, αλμυρά
Ύπνος	Κοιμάται αργά, δύσκολα τον παίρνει ο ύπνος	Μέτριος ύπνος, κοιμάται αργά αν υπάρχει λόγος, ξυπνάει εύκολα το πρωί	Κοιμάται νωρίς, εύκολα, ξυπνάει αργά
	Ολικό	Ολικό	Ολικό
	Γενικό ολικό	Γενικό ολικό	Γενικό ολικό

Αν έχετε περισσότερο από 10 βαθμούς στο γενικό ολικό (Vata, pitta, kapha) τότε χρειάζεται να μειώσετε τη σύσταση ενός από τα τρία χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα.

Για να ισορροπήσουμε την σύσταση που είναι παραπάνω

	Vata – αέρας	Pitta – χολή	Kapha –βλέννα
ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ	ΚΙΝΗΣΗ (Αέρας + αιθέρας) Κρύο, ελαφρύ, ξηρό, ασταθές, απειθάρχητο, υπερκινητικό, γρήγορο, ευμετάβλητο.	ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ (φωτιά + νερό) Ζεστό, έντονο, δυνατό, υπερβολικό, οξύ, καυστικό	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ (γη + νερό) Βαρύ, αργό, επίμονο, σταθερό, συμπυκνωμένο, απαλό, λαδερό.
Συνήθειες να ενθαρρύνουμε	Ρουτίνα, πειθαρχία, διαλογισμός	Χαλάρωση, σιωπή, μετριοφροσύνη	Κίνηση, αλλαγή
Γεύσεις που το ισορροπούν	Αλμυρό (αλάτι) Ξινό (λεμόνι) Γλυκό (καρότο)	Γλυκό (σύκο) Πικρό(πράσινα φυλλώδη) Στυφό (ρεβύθια)	Πικρό (kale) Καυτερό (πιπέρι) Στυφό (φακές)
Γεύσεις να αποφεύγει	Πικρό, στυφό, πολύ καυτερό	Καυτερό, ξινό (τυρί, ντομάτες), αλμυρό	Γλυκό, αλμυρό, ξινό
Φαγητά που θα	Μπαχαρικά και	Φακές, ροβίτσα, τόφου,	Άσπρα φασόλια, ωμά

<p>φέρουν ισορροπία</p>	<p>καυτερά (αυξήστε σταδιακά μέχρι 1 κουταλάκι ανά μερίδα) Μόνο φυτρωμένα όσπρια με πεπτική φόρμουλα, ροβίτσα, αρακάς, ψημένα λαχανικά με πεπτική φόρμουλα και λάδι στο τέλος: παντζάρια, καρότα, σπαράγγια, Γλυκοπατάτα, μπρόκολο, σέλινο, κολοκυθάκι, φρέσκο φασολάκι. Μπαχαρικά: μαύρο πιπέρι, σπόροι μουστάρδας, Κύμινο, τζίντζερ, κανέλα, κάρδαμο. Ρύζι, σάρι , όλοι οι ξηροί καρποί (μουλιασμένοι σε νερό), Πορτοκάλια, μπανάνες, αβοκάντο, βερίκοκα, ανανάς, σταφύλια, πεπόνι, φρέσκα σύκα, μουλιασμένοι χουρμάδες, μάνγκο, ψημένα μήλα. Non vegan: όλα τα γαλακτοκομικά (όχι κρύα) και αυγά.</p>	<p>ελαιόλαδο, λάδι καρύδας, σπαράγγια, λάχανο, αγγούρι, καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελών, σέλινο, πράσινα φυλλώδη. Κριθάρι, βρώμη, άσπρο ρύζι, σάρι. Σταφύλι, καρύδα, κεράσια, αβοκάντο, πεπόνι, μάνγκο, ρόδι, γλυκά πορτοκάλια, δαμάσκηνα, γλυκός ανανάς. Ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι. Non vegan: γάλα (κρύο), βούτυρο και γκι.</p>	<p>φυλλώδη, όλα τα λαχανικά (κατά προτίμηση ωμά, χωρίς λάδι και αλάτι) Κριθάρι, σίκαλη, καλαμπόκι, κεχρί. Καυτερά μπαχαρικά, τούρμερικ, τζίντζερ. Αχλάδια, μήλα, σταφίδες, ρόδι, μέλι.</p>
<p>Φαγητά προς αποφυγή</p>	<p>Ξηρά, ωμά, ελαφριά, κρύα, περίπλοκα: Ξερά φρούτα, κράκερς, ωμά λαχανικά, σταυρανθή(μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο κτλ), άσπρα φασόλια</p>	<p>Ξερά, ελαφριά, ζεστά, λαδερά, καυτερά: Λεμόνι, ντομάτα, κρεμμύδι, ξηροί καρποί ειδικά λαδεροί (όπως κάσιους και Brazil nuts), γιαούρτι, πολύ λάδι, τηγανητά.</p>	<p>Λαδερά, κρύα, βαριά: Όλοι οι ξηροί καρποί, γλυκά φρούτα, γαλακτοκομικά και όλα τα ζωικά, λάδι.</p>