

TEST AJURVEDSKE KONSTITUCIJE – DOŠA TEST

			
oblika telesa	majhna	srednja	prekomerna
koža	tenka, suha, hladna, groba, temna	gladka, mastna, topla, rožnata	debela, mastna, hladna, bela, bleda
lasje	suhi, rjavi, črni, vozlasti, krhki, tenki	ravni, mastni, svetli, rdeči, sivi, pleša	gosti, kodrastni, mastni, valujoči
zobje	štrleči, nepravilni, krhki, tanke dlesni	srednje veliki, rumenkasti, krvaveče dlesni	zdravi, beli, močni, močne dlesni
nos	nepravilne oblike, zavihan	grški, raven	zaobljen, gumbast
oči	majhne, vdrte, suhe, nemirne, temne, rjave	ostre, jasne, sive, zelene, občutljive na svetlobo	velike, očarljive, modre, umirjene
nohti	suhi, grobi, krhki, lomljivi	ostri, gibljivi, roza, sijoči	debeli, mastni, mehki
ustnice	suhe, razpokane	rdeče, vroče	mehke, mastne, blede
brada	ozka, oglata	koničasta	okrogla, dvojna
lica	nagubana, vdrta	gladka, ravna	okrogla, polna
vrat	tanek, dolg	srednji	širok, kratek
prsni koš	plosk, vdrt	srednji	razširjen, okrogel
popек	majhen, nepravilen, izbočen	ovalen, plitek	velik, globok, okrogel
boki	vitki, ozki	srednji	težki, široki
sklepi	mrzli, pokajoči	vroči, zmerni	veliki, podmazani
apetit	nereden	močan, nevzdržen	počasen, vztrajen
prebava	neredna, vetrovi	hitra, povzroča kislino	počasna, tvori sluz
odvajanje	zaprtost	redko blato	oljnato, sluz
žeja	spremenljiva	prekomerna	majhna
fizična aktiv.	hiperaktivnost	zmerna	majhna
mentalna aktiv.	vedno aktiven	zmerna	počasna
čustva	tesnoba, strah, negotovost, prilagodljivost, nihanja	jeza, sovraštvo, ljubosumje, odločnost	mirnost, pohlep, navezanost
zvestoba	niha	intenzivna, ekstremna	dosledna, globoka, zrela
spomin	kratkoročno dober, dolgoročno slab	jasen	počasen, dolgotrajen
spanec	slab, nespečnost, prekinjen	kratek, trden	globok, dolg
govor	hiter, nejasen	oster, prodoren	počasen, monoton
ŠTEVILO TOČK	VATA	PITTA	KAPHA