

DOSHA ESSENTIAL OILS

Chestionar Pentru Determinarea Tipologiei Constitutionale



I. CONSTITUTIA FIZICA SI DINAMICA

1.A Cum v-ati descrie pielea?

- V Uscata, aspra si rece la atingere
- P Aramie, moale si calda la atingere
- K Palida, rece si umed-uleioasa

1.B Ati avut recent una din urmatoarele probleme de piele?

- V Piele foarte uscata cu zona aspre
- P Eruptii sub forma de pete rosii, calde-fierbinti
- K Ingrasare excesiva a pielii

2.A Cum v-ati descrie parul?

- V Uscat, aspru, cret, despicat, incalcit
- P Moale, subtire, rar, matasos, gras
- K Gros, bogat, moale, lucios, ondulat

2.B Probleme remarcate la parul dvs in ultima vreme?

- V Ros, despicat la capete
- P Subtiere, incaruntire si cadere accentuata
- K Ingrasare excesiva

3. Care sunt proportiile si aspectul general al corpului dvs?

- V Disproportionat, subtire, inalt, slab
- P Mediu, armonios, dimensiuni medii, tonus bun
- K Mare, piept larg, bine construit, puternic

4.A Care este greutatea dvs in general?

- V Mica, ma ingras greu
- P Medie, ma ingras si slabesc usor
- K Mare, imi este greu sa slabesc

4.B Care este greutatea dvs actuala? (in ultimele 2-3 luni)

- V Sub greutatea normala (am slabit fara sa vreau)
- P Fluctuanta
- K Peste greutatea normala (m-am ingrasat)

5.A Cum tolerati caldura?

- V Foarte bine, imi place
- P Greu, prefer racoarea
- K Bine, prefer vremea calde si uscata

5.B Cat de mult transpirati in general?

- V Minim
- P Abundent, in special in timpul activitatilor fizice
- K Moderat

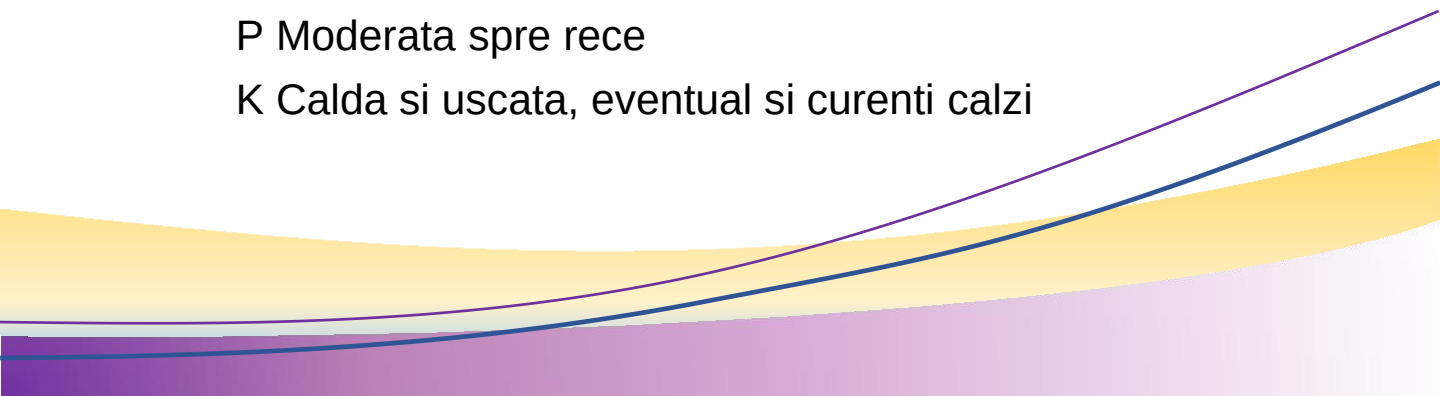
6.A Care este temperatura normala a corpului pe parcursul anului?

- V Scazuta, cu mainile si picioarele reci
- P Mare, ma simt cald sau fierbinte permanent
- K Scazuta, senzatie de rece in intregul corp

6.B Cum va afecteaza starea psihica temperatura ambianta?

- V Imi este frecvent frig si sunt indispus
- P Cand este cald ma simt iritat, furios
- K Cand mi-e frig sunt lent fizic si mental

7.A Ce tip de clima preferati?

- V Calda si umeda, insorita, tropicala
 - P Moderata spre rece
 - K Calda si uscata, eventual si curenti calzi
- 

7.B Care este tipul de clima care va deranjeaza cel mai mult?

V Rece, uscata, curentii reci

P Caldura, in special cand stau la soare

K Rece si umeda

8.A Cat de bine dormiti in general?

V Superficial, cu treziri frecvente, tendinte la insomnie

P Destul de bine, 6-8 ore pe noapte

K Profund, somn greu, 8 ore sau mai mult

8.B Cat de bine ai dormit recent?

V M-am trezit intre 2-6 dimineata

P Probleme la adormire, apoi bine

K Am dormit peste 10 ore si m-am trezit greu

9.A Cum v-ati descrie vitalitatea?

V Explozii de energie, rezistenta scazuta, rezerve mici

P Rezistenta moderata, rezerve bune

K Rezistenta mare, rezerve mari

9.B Ce modificari ale vitalitatii ati observat in ultima vreme?

V Ma simt epuizat, cu rezerve scazute, ma refac greu

P Ma simt obosit, dar ma refac usor

K Energie constanta, rezerve bune

10.A Cum v-ati descrie mai bine miscarile corpului?

V Ma misc rapid, sunt dezordonat, hiperactiv

P Moderate, motivate de un scop, sunt activ

K Lente, stabile, gratioase

10.B Ce modificari ale miscarilor ati observat in ultima vreme?

V Sunt impiedicat si necoordonat

P Ma misc limitat, rigid

K Sunt letargic, disgratios

II. DIGESTIA

11. Cum sunt digestia si apetitul dvs in mod normal?

V Neregulat, capricios

P Ascutit si puternic, ma deranjeaza daca sar peste mese

K Lent si slab, sar peste mese usor

12. Ce senzatii simtiti frecvent dupa mancare?

V Balonare, flatulenta, disconfort

P Arsuri la stomac, aciditate, gust acru

K Greutate, letargie

13. Cum v-ati descrie tranzitul intestinal?

V Neregulat

P Regulat, mai mult de o data pe zi

K Lent, dar regulat

14. Descrieti eliminările digestive

V Tendinta frecventa catre constipatie

P Scaune moi, tendinta catre diaree

K Scaune abundente, dense

III. CONTITUTIA PSIHO-MENTALA

1.A Care este starea dvs mentala normala?

- V Minte rapida, imaginatie bogata
- P Intelectual, bine organizat si eficient, perfectionist
- K Echilibrat, calm, greu de perturbat

1.B Ce modificari ati observat recent?

- V Imprastiat, defocalizat, distrat
- P Nerabdator, furios, iritat
- K Monoton, lent, plictisit, neinspirat

2.A Descrieti atitudinea dvs mentala si abordarea vietii:

- V Creativa, expresiva, nelimitata
- P determinata, orientata catre un scop, pasionala
- K Multumit, calm, metodic

2.B Modificari observate recent:

- V Anxietate, indecizie, confuzie
- P Pedanterie, criticism, fanaticism
- K Atasament excesiv, letargie, conservatorism

3.A Cum v-ati descrie memoria?

- V Memorez repede, uit repede
- P Memorie buna, clara, spirit de observatie
- K Memorie slaba, de lunga durata

3.B Modificari recente ale memoriei:

- V Tendinta de a uita, dificultate la focalizare si concentrare
- P Focalizare predominant pe aspecte negative, criticism
- K Slaba, lipsa claritatii, dificultati de memorie

4.A Care este raspunsul dvs la stres?

- V Sunt anxios si fricos
- P Combativ si puternic
- K Introvertit, tacut

4.B Reactii recente la stres:

- V Frici irrationale, panica
- P Agresivitate, iritabilitate
- K Tendinta de retragere si izolare

5. Cum sunt convingerile si credinta dvs?

- V Nehotarat, rebel
- P Credinta puternica
- K Constant, conservator

6.A Cum v-ati descrie stilul de viata in general?

- V Rebel, neplanificat, spirit liber, spontan
- P Ambitios, planificat, pragmatic
- K Siguranta, echilibru, conservatorism

6.B Cum sunteti recent?

- V Haotic, indecis, imprastiat
- P Exagerat, ambicios, nemultumit, fortez ritmul
- K Prins de rutina, amanari

7.A Care dintre urmatoarele insusiri pozitive va caracterizeaza?

- V Entuziast, creativ, adaptabil
- P Curajos, vesel, deschis intelectual
- K Loial, de incredere, iertator

7.B Cand sunteti dezechilibrat ce simtiti?

V Sentimente de izolare, de lipsa de sens

P Lipsa bunastarii, veseliei

K Ignoranta, ma simt pierdut

8.A Intr-o zi buna va simtiti:

V In siguranta, stabil, asezat

P Incredator, prietenos, multumit

K Plin de caldura sufleteasca, iubire, activ

8.B Cand sunteti suparat va simtiti:

V Rece, distant

P Invidios, autoritar

K Posesiv, atasat

INTERPRETAREA RASPUNSURILOR

RASPUNS	V	P	K
NUMAR			

In functie de numarul aparitiilor fiecarui raspuns, se va stabili tipologia constitutională:

- Majoritatea raspunsurilor V – tipologia **VATA**
- Majoritatea raspunsurilor P – tipologia **PITTA**
- Majoritatea raspunsurilor K – tipologia **KAPHA**

Tipologia VATA

Corporal este relativ osos cu articulatii proeminente. Metabolismul este variabil, cand rapid cand lent, de aceea se hraneste dezordonat. Imunitatea este relativ mica, are nevoie de multa liniste, repaus pentru a se reface. Mancarea trebuie sa fie gatita, proaspata si neaparat calda si uleioasa. Are nevoie de alimente dulci, naturale precum mazare, cartofi, linte, miere. Psihamental poate fi genial, are idei inovatoare, creative si de avangarda. Este foarte rapid in gandire, de aceea pare ca sare de la o idee la alta, aparent fara legatura. Nu intotdeauna insa duce la bun sfarsit proiectul inceput. Se plictiseste cu usurinta. Sentimentele sale sunt instabile, pot fluctua de la o zi la alta.

Tipologia PITTA

Corporal este atletic, nu da impresia de masivitate ci de rafinament si eleganta in miscari. Metabolismul este rapid, de aceea poate slabi cu usurinta. Nu are rezistenta la efort, dar o capata prin antrenament. Vitalitatea este buna, dar necesita mai multa odihna si relaxare. Alimentatia trebuie sa fie echilibrata: mancare gatita, salate si cruditati, in functie de gradul de efort depus. Prefera alimentele mai reci sau doar calde. Trebuie sa bea multe lichide. Psihamental este adaptabil, rapid in gandire si actiune. Depune multa energie in toate actiunile sale si in emotii, ceea ce-i confera pasionalitate. Dar energia sa este limitata, are nevoie de timp pentru a se reface, de aceea poate parea instabil. Are nevoie de o motivatie mentala pentru a actiona.

Tipologia KAPHA

Corporal este armonios dezvoltat, plin, corpulent. Manifesta tendinta de a se ingrasa din cauza arderilor metabolice mai lente. Are o buna imunitate nativa, ceea ce-i confera rezistenta la boala. Alimentatia trebuie sa fie preponderent cruda. Mancarea calda, nu rece, altfel apar dificultati la digestie. Are nevoie de condimente precum ghimbirul, busuiocul, piperul. Psihamental este relativ lent in gandire si actiune, dar are stabilitate si coerenta. Este sensibil si impresionabil, stabil in sentimente. Are nevoie de un timp mai indelungat de adaptare psihomental la mediu.