

Dosha Bestimmungstest

Vata

Ihre Haare sind:

Ankreuzen

Dünn bis spröde und mit trockenen Spitzen. Sie haben aber gutes Haarvolumen.

Ihre Kopf- und Gesichtsform ist:

Kleiner, länglicher, unregelmäßig geformter Kopf. Runzeliges, schmales Gesicht, evtl. kleinere Stirn.

Ihre Augenbrauen sind:

Schmal, kleine dünne Wimpern.

Ihre Augen sind:

Trocken, klein, braun, matt.

Ihre Nase ist:

schmal, trocken, krumm oder gebogen, kurz und klein oder lang.

Ihre Lippen sind:

Dünn und trocken und von dunkler, ungleichmäßiger Form.

Ihre Zunge hat:

Mittig Furchen und Risse.

Die Form Ihrer Zunge ist:

lang und schmal

Ihre Zähne sind:

stumpf oder rau, schmal evtl. schief.

Summe der Kreuze:

Pitta

Ihre Haare sind:

Ankreuzen

Dünn, fettend, licht. Früh graue Haare.

Ihre Kopf- und Gesichtsform ist:

Mittelgroß, tiefe Falten/ Furchen auf der Stirn, besonders zwischen den Brauen. Das Gesicht ist kantig, spitze Nase oder Kinn

Ihre Augenbrauen sind:

Mittel mit feinen, kleinen Wimpern.

Ihre Augen sind:

Mittel, schmal, oft gerötet und anfällig für Entzündungen. Ihr Blick ist stechend und fixierend. Die Farbe im Bereich grün, grün-grau, grau-blau.

Ihre Nase ist:

Spitz und mittelgroß.

Ihre Lippen sind:

Weich, mittel und rot. Häufig Mundwinkel entzündet.

Ihre Zunge hat:

Vertikale gut erkennbare Mittelfurche.

Die Form Ihrer Zunge ist:

Rötliche und normal groß.

Ihre Zähne sind:

Mittelgroß und oft mit Gelbstich.

Summe der Kreuze:

Kapha

Ihre Haare sind:

Ankreuzen

dick und fest. Dabei schnell wachsend.

Ihre Kopf- und Gesichtsform ist:

Kräftiger Kopf. Ovales oder rundes Gesicht mit weiche Konturen.

Ihre Augenbrauen sind:

Dick und buschige Augenbraue. Dicke Wimpern.

Ihre Augen sind:

Anziehend, groß und weit offen. Evtl. stehen sie etwas hervor.

Ihre Nase ist:

Glänzend, breit, groß.

Ihre Lippen sind:

Dick, breit, glatt, weich und blass.

Ihre Zunge hat:

Ausgeprägte Zahneindrücke an den Außenseiten.

Die Form Ihrer Zunge ist:

Eher breite, dicke Zunge.

Ihre Zähne sind:

Groß, weiß, in Perlenform.

Summe der Kreuze:

Dosha Bestimmungstest

Vata

Ihr Zahnfleisch ist:

Fest, dunkel, trocken.

Ihre Haut ist:

Dünn, lässt Adern durchscheinen. Die Farbe ist dunkler und matt, evtl. faltig. Sie ist sehr trocken und empfindlich bei schlechtem Wetter. Wirkt eher kühl.

Ihr Gewicht ist:

Schwankend, eher gering

Ihr Körperbau ist:

Groß oder klein. Dünn mit längeren Extremitäten. Ihr Körper wirkt eckig, dabei wenig Rundungen.

Ihre Körperkraft ist:

Geringe Ausdauer, nur kurzzeitige Power.

Ihre Gelenke sind:

Klein oder sie stehen hervor. Oft bei den Knien zu sehen. Häufiges Gelenke knacken.

Ihre Füße und Hände sind:

Kalt, rau und trocken oft dünn oder schmal.

Ihre Nägel sind:

Brüchig, spröde oft mit Rillen und Unregelmäßigkeiten.

Summe der Kreuze:

Pitta

Ihr Zahnfleisch ist:

Weich, blutet schnell und ist rosa- bis rotfarbig.

Ihre Haut ist:

Empfindlich mit vielen Muttermalen, hell bis weiß. Es kommt schnell zum Sonnenbrand oder Hautirritationen oder Pickelchen. Ihre Haut fühlt sich warm an.

Ihr Gewicht ist:

Im mittleren Bereich, sie verfügen über einen guten Stoffwechsel.

Ihr Körperbau ist:

Gut entwickelt, mittelgroß. Ihre Gliedmaßen sind proportional mit guter Muskulatur.

Ihre Körperkraft ist:

Gut mit ausreichenden Leistungsreserven.

Ihre Gelenke sind:

Sind mittelgroß, weich bis locker.

Ihre Füße und Hände sind:

Warm, schwitzen leicht, proportional und haben mittlere Größe.

Ihre Nägel sind:

Weich und mittelgroß.

Summe der Kreuze:

Kapha

Ihr Zahnfleisch ist:

Rosa, feucht und glänzend.

Ihre Haut ist:

Hell, aber dick wobei sie leicht fettet. Sie haben nur selten Hautprobleme. Die Haut fühlt sich eher kalt und feucht an.

Ihr Gewicht ist:

Meistens zu hoch. Zunehmen geht leicht, abnehmen fällt Ihnen schwer weshalb Sie zu Übergewicht neigen.

Ihr Körperbau ist:

Stämmig, kräftig, korpulent.

Ihre Körperkraft ist:

Ausdauernd und stark.

Ihre Gelenke sind:

Breit und schwer. Wassereinlagerungen kommen vor.

Ihre Füße und Hände sind:

Groß, breit und kräftig.

Ihre Nägel sind:

Oval, fest und glatt.

Summe der Kreuze:

Dosha Bestimmungstest

Vata

Ihre Brust ist:

Leicht eingefallen, dünn, gebeugt oder hochgezogen.
Schmale Schultern und kleine, dunkle Brustwarzen.

Ihr Gesäß ist:

Leicht flach, knochig, fest, schmal mit wenig
Muskulatur.

Ihre Verdauung ist:

Schwankend und unvorhersehbar

Ihr Stuhl und Urin sind:

Unregelmäßig, schwerer Stuhlgang, trocken, fest,
aufgebläht.

Ihr Schweiß und Körpergeruch sind:

gering und geruchslos

Sie sind empfindlich:

gegen Kälte, Wind. Sie frieren schnell und mögen
keine Trockenheit.

Ihre Sprechweise ist:

Schnell, sprunghaft und zu meist zusammenhangslos.
Dabei und eher leise und heiser. Sie sind sehr
gesprächig und wiederholen gerne.

Summe der Kreuze:

Pitta

Ihre Brust ist:

Mittelgroß/-breit, schön entwickelter Muskulatur
und rosafarbigen Brustwarzen. Starke bis mittlere
Schultern.

Ihr Gesäß ist:

Nicht sehr fest, mittelgroß. Ausreichende
Muskulatur.

Ihre Verdauung ist:

Gut mit starkem Appetit.

Ihr Stuhl und Urin sind:

Reichlich und gelblich. Neigt zum Durchfall oder
weicher bis dünner Stuhl. Wasserlassen und
Stuhlgang wird oft von brennendem Gefühlen
begleitet.

Ihr Schweiß und Körpergeruch sind:

Reichlich, strenger Körpergeruch. Sie schwitzen
schnell.

Sie sind empfindlich:

gegen Hitze, Sonne, Feuchtigkeit

Ihre Sprechweise ist:

Zügig, laut, hoch, überzeugend. Sie argumentieren
gerne.

Summe der Kreuze:

Kapha

Ihre Brust ist:

Breit und weich.

Ihr Gesäß ist:

Groß bis üppig, gerne auch mit Fettpölsterchen.

Ihre Verdauung ist:

Nicht besonders stark mit mäßigem Appetit.

Ihr Stuhl und Urin sind:

Unregelmäßig und öfters breiig bis schleimig.

Ihr Schweiß und Körpergeruch sind:

Oft kalter Schweiß aber angenehmer
Körpergeruch.

Sie sind empfindlich:

Gegen feuchte Kälte und mögen die Sonne und den
Wind.

Ihre Sprechweise ist:

Angenehm, langsam und nicht geschwätzig.

Summe der Kreuze:

Dosha Bestimmungstest

Vata

Ihr Verstand ist:

Neugierig, kreativ, anpassungsfähig, mit schneller Auffassungsgabe.

Ihr Gedächtnis ist:

ein gutes Kurzzeitgedächtnis aber schlechtes Langzeitgedächtnis. Sie nehmen Dinge zwar schnell auf, vergessen sie aber auch schnell wieder.

Ihre Gefühlswelt macht Sie:

Spontan, ängstlich, launisch, nervös und unsicher.

Ihre Träume und Ihr Schlaf sind:

Unruhig wobei Alpträume öfter vorkommen. Ihr Schlaf ist oft zu leicht und Sie leiden zwischendurch unter Schlaflosigkeit.

Geschmacklich hast Du eine Vorliebe zu:

sauern, salzigen und süßen Speisen, welche mit Öl zubereitet und auch stark gewürzt sind.

Ihre Lebensgewohnheiten beinhalten:

Bewegung, Reisen und Spielen. Sie sind ein Geschichtenerzähler, haben ein Auge für Kunst und haben mehrere Hobbies.

Summe der Kreuze:

Pitta

Ihr Verstand ist:

Intelligent, kritisch, zielgerichtet.

Ihr Gedächtnis ist:

Gutes Langzeitgedächtnis, Sie merken sich Beleidigungen gut.

Ihre Gefühlswelt macht Sie:

Reizbar, leidenschaftlich, diskussionslustig, ärgerlich. Wut und Zorn sind Ihnen gut bekannt.

Ihre Träume und Ihr Schlaf sind:

Gut, sie schlafen leicht ein. Sie träumen farbig bis leidenschaftlich.

Geschmacklich hast Du eine Vorliebe zu:

Leicht verdaulichen, kaum gewürzten Speisen. Auch süßes oder bitteres Essen.

Ihre Lebensgewohnheiten beinhalten:

Diskussionen mögen Sie. Auch Sport, Politik, Jagen und Kunst interessiert sie.

Summe der Kreuze:

Kapha

Ihr Verstand ist:

Langsamer aber mit Tiefe.

Ihr Gedächtnis ist:

Gutes Langzeitgedächtnis, langsame Aufnahme der Informationen.

Ihre Gefühlswelt macht Sie:

Sonniges Gemüt, manchmal anhänglich, oder, sentimental. Im Grunde immer ruhig.

Ihre Träume und Ihr Schlaf sind:

Tief und fest. Oft romantisch, wenig bewusste Träume. Morgenmuffel.

Geschmacklich hast Du eine Vorliebe zu:

Allerlei Süßkram. Öliges Essen, mit nur wenigen Gewürzen verfeinert.

Ihre Lebensgewohnheiten beinhalten:

Schwimmen, Gartenarbeiten oft mit grünem Daumen gesegnet. Sie kochen und verwöhnen gerne.

Summe der Kreuze:

Dosha Bestimmungstest

Vata

Ihr Aktivitätsgrad ist:

Chaotisch, schnell und leichtsinnig. Viele Dinge werden angefangen und bleiben dann unfertig liegen. Sie verlieren schnell die Lust und die Motivation.

Ihre Sexualität ist:

Sprunghaft, wechselndes sexuelles Verhalten, starkes Verlangen. Wenig oder keine Kinder.

Ihr Immunsystem ist:

Anfällig und schwach.

Ihre häufigsten Erkrankungen sind:

im Nervensystems, Arthritis, Stressbegleitende Krankheiten.

Ihre Reaktionen auf Behandlungen und Medikamente:

Schnelle Reaktionen, oft mit unerwarteten Nebenwirkungen.

Sie leiden an:

Schlafstörungen, Blähungen oder Verstopfungen

Summe der Kreuze:

Summe der Kreuze Seite 1: _____
 Summe der Kreuze Seite 2: _____
 Summe der Kreuze Seite 3: _____
 Summe der Kreuze Seite 4: _____
 Summe der Kreuze Seite 5: _____
 Summe der Kreuze total: _____

Pitta

Ihr Aktivitätsgrad ist:

Zielgerichtet und diszipliniert. Ihr Ehrgeiz und ihr Perfektionismus stehen Ihnen manches Mal im Weg, treiben Sie jedoch auch oft an.

Ihre Sexualität ist:

mäßiges Verlangen, leidenschaftlich, eher dominant

Ihr Immunsystem ist:

mittelmäßig, anfällig für Infektionen, Entzündungen und Viren

Ihre häufigsten Erkrankungen sind:

Fieberhafte Erkrankungen oder Infekt

Ihre Reaktionen auf Behandlungen und Medikamente:

Mittellange Reaktion

Sie leiden an:

Sodbrennen, Migräne

Summe der Kreuze:

Summe der Kreuze Seite 1: _____
 Summe der Kreuze Seite 2: _____
 Summe der Kreuze Seite 3: _____
 Summe der Kreuze Seite 4: _____
 Summe der Kreuze Seite 5: _____
 Summe der Kreuze total: _____

Kapha

Ihr Aktivitätsgrad ist:

Langsam, stetig, wenig Abwechslung.

Ihre Sexualität ist:

Beständiges Verlangen und hingebungsvoll. Hohe sexuelle Energie. Viele Kinder.

Ihr Immunsystem ist:

Gut gestärktes Immunsystem.

Ihre häufigsten Erkrankungen sind:

Erkrankungen der oberen Atemwege mit Schleimbildung

Ihre Reaktionen auf Behandlungen und Medikamente:

Langsame Reaktion und hohe Dosis erforderlich

Sie leiden an:

Übergewicht oder Depressive Verstimmungen

Summe der Kreuze:

Summe der Kreuze Seite 1: _____
 Summe der Kreuze Seite 2: _____
 Summe der Kreuze Seite 3: _____
 Summe der Kreuze Seite 4: _____
 Summe der Kreuze Seite 5: _____
 Summe der Kreuze total: _____

Mein Dosha ist:
