

TEST DOSHAS: CUAL ES TU CONSTITUCIÓN AYURVEDA

SELECCIONA LA OPCIÓN QUE MÁS SE AJUSTE A TU CUERPO

1. Delgado, huesudo, musculado, muy alto o muy bajo, difícil engordar
2. Moderado, desarrollo medio
3. Grande, corpulento, proporcionado, difícil adelgazar

PIEL

1. Oscura, se broncea rápidamente, seca y áspera, envejece rápidamente
2. Rojiza, lustrosa, grasienta, se quema fácilmente
3. Blanca, pálida, fría, gruesa

OJOS

1. Pequeños, oscuros, apagados, nerviosos, sin brillo
2. Penetrantes, claros, se irritan fácilmente, sensibles
3. Grandes, atractivos, con brillo, tranquilos

PELO

1. Seco, fino, fosco, tendencia a la caspa y puntas quebradas
2. Fino, graso, liso, propenso a calvicie
3. Abundante, graso, ondulado

DIENTES

1. Irregulares, mal formados
2. Regulares, medianos
3. Fuertes, grandes, bien formados

UÑAS

1. Ásperas, secas, quebradizas
2. Suaves, rosadas
3. Gruesas, blancas

ARTICULACIONES

1. Rígidas, crujen fácilmente
2. Laxas
3. Fuertes, grandes

APETITO

1. Variable, a veces mucho otras veces poco, nervioso
2. Grande, excesivo
3. Moderado, pero constante

DIGESTIÓN

1. Variable, cambiante, difícil.
2. Activa, metabolismo rápido
3. Buena digestión, lenta

SED

1. Escasa
2. Mucha

3. Moderada

TRANSPIRACIÓN

1. Escasa
2. Abundante
3. Moderada pero abundante

ELIMINACIÓN

1. Duras, secas, tendencia al estreñimiento
2. Suaves, sueltas
3. Normales

ERES SENSIBLE A

1. Frío, sequedad, viento
2. Calor, luz del sol, fuego
3. Frío, humedad

INMUNIDAD

1. Pobre, variable
2. Moderada, sensible al calor
3. Alta

TIPO DE ENFERMEDAD HABITUAL

1. Sistema nervioso, artritis, migrañas, desórdenes digestivos
2. Fiebres, infecciones, inflamaciones, úlceras
3. Problemas respiratorios, retención de líquidos, mucosidad

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Mucha, agitada
2. Moderada
3. Poca

RESISTENCIA

1. Poca, se agota fácilmente
2. Moderada
3. Alta

DESCANSO

1. Ligero, tendencia al insomnio, una vez despierto les cuesta volverse a dormir
2. Tranquilo, con duración moderada
3. Excesivo, prolongado

SUEÑOS

1. Frecuentes, pesadillas.
2. Poco frecuentes
3. Tranquilos

MEMORIA

1. Aprende rápido, mente ágil, pero olvida rápido

2. Aguda, clara
3. Lenta pero duradera

FORMA DE HABLAR

1. Rápida, frecuente
2. Mordaz, cortante
3. Lenta, tranquila

CARÁCTER

1. Nervioso, cambiante
2. Motivado, emprendedor, atraído por desafíos
3. Satisfecho, conservador

RASGOS MENTALES POSITIVOS

1. Flexibilidad, fortaleza, imaginación, entusiasmo, sensibilidad.
2. Coraje, inteligencia, claridad, alegría, ambición, independiente.
3. Amor, calma, serenidad, compasión, lealtad, paciencia.

RASGOS METALES NEGATIVOS

1. Miedo, nerviosismo, indecisión, hiperactividad
2. Ira, irritabilidad, celos, agresividad, arrogante.
3. Apego, depresión, inseguridad, materialismo, codicia, controlar.

AMBIENTE

1. Más cómodo en ambiente cálido y húmedo
2. Más cómodos en ambientes frescos y a la sombra.
3. Prefieren el calor seco y el viento.

Ahora suma

1. Vata =
2. Pitta =
3. Kapha =

Si perteneces claramente a un dosha eres de tipo puro. Pero existen también tipos mezclados, como Vata-Pitta, Vata-Kapha y Pitta-Kapha. También existe el tipo tridóshico, VPK, en el que los tres doshas se encuentran en equilibrio. El exceso de uno de ellos será tu dosha desequilibrado.