

Orientačné určenie osobnej konštitúcie - Doša test

Fyzické rysy

	Vata	Pitta	Kapha
Telesný typ, postava	chudý, vysoká či malá-nízka	stredná	mohutnejšia, masívna
Kostra	ľahká, vystupujúce kosti	stredná	ťažká, sklon k obezite
Koža	tenká, suchá, chladná, praskliny	teplá, vlhká, ružová, často s akné a materskými znamienkami	hrubšia, biela, mastná, hladká a jemná
Nechty na rukách	malé, suché, lámajúce alebo krehké, často so zárezmi	jemné, ružové, stredné	široké, biele, silné
Pulz	slabý, nepravidelný, rýchly	silný, dobre hmatateľný	pomalý, stály
Potenie	menšie či primerané, bez zápachu	vo väčšej miere, so zápachom	mierne, chladné s príjemným zápachom
Hmotnosť	nízka ale vata nerovnováha má tendenciu k obezite, hlavne u žien vďaka emotívnym ťažkostiam (strach)	stredná s dobre vyvinutou svalovinou svalové hmoty	ľahko narastá
Stolica/črevné pohyby	malá, tuhá, nepravidelná, často zápcha, plyny	pravidelná, redšia, hnačky, tendencie k pocitom pálenia okolo konečníka či hemoroidom	mierna, stredne tuhá často s hlienom
Moč	bezfarebný, menšie množstvo	žltý, načervenalý, tendencie k páleniu vďaka vyššej kyslosti	mliečny
Vlasy	riedke, hrubé, suché, vlnité	husté, jemné, šedivé alebo ryšavé, sklon k predčasnej šedivosti či vypadávaniu vlasov, plešatenie v mladosti, hlavne u mužov	tmavé, silné, mastné, lesklé
Čelo	nízke s drobnými vráskami	stredné, hlboké vrásky	vysoké, široké
Chuť na jedlo	premenlivá	veľká alebo výrazná, nervózny keď má hlad, nemôže vynechať obed	stála alebo nízka, vynechá jedlo bez ťažkosti
Telesná hmotnosť	Nie je sklon k priberaniu, môže byť nadváha	stredný sklon k priberaniu– priberá jedine vtedy keď príliš je	Ľahko priberá na váhe
Smäd	premenlivý	častý smäd	zriedka má smäd
Oči	malé alebo nestále, často hnedé	stredné, prenikavé, načervenalé	široké, biele, výrazné, silné mihalnice
Hlas	nízky alebo slabý, chrapľavý	vysoký alebo prenikavý	pomalý alebo tichý, príjemný
Pery	popraskané, tenké, úzke, suché	stredné, mäkké, červené	veľké, plné mastnejšie
Čo vás najviac obťažuje?	zima a sucho	teplota a slnko	zima a vlhko
Nemoci	nervový systém, bolesť, artrózy, duševné nemoci	horúčky, infekcie, zápaly	dýchací systém, hlien, opuchy

Mentálne rysy

	Vata		Pitta		Kapha	
Temperament	nervózný, ustráchaný		podráždený, zlostný alebo netrzeplivý		pohodový, sentimentálny, spokojný	
Rozhodovanie	s ťažkosťami		rýchle, s jasným cieľom		pomalé , tiež v činnosti	
Hovorenie	rýchle, nerozhodné, stále rozpráva		inteligentné, primerané, presvedčivé, konfliktné		pomalé, stále, tiché	
Spánok	ľahký, sklon k nespavosti		stredný, zaspáva a vstáva bez problémov		hlboký	
Utrácanie peňazí	rýchle		na luxus		šetrnosť	
Pamäť	rýchlo sa učí, všímavá, rýchle zabúda		bystrá , rýchla		pomaly sa učí, nezabúda	
Názory	radikálne , meniace sa		jasne určené a zamerané na ciele, vodcovský typ		loajálne ,stále, konzervatívne	
Sny	lietanie, strach, farebné, nočné mory		farebné , bojovné, vášnivé		málo snov , romantické, sentimentálne	
Emócie	obavy, nadšenie		srdečnosť, vrúcnosť alebo hnev		oddanosť alebo miernosť	
Myseľ	bystrá alebo prispôsobivá		penikavá alebo kritická		pomalá alebo otupená	

	Vata	Pitta	Kapha
CELKOM			