

Došų (kūno konstitucijos, savybių) testai

Čia Jūs galite nusistatyti savo došą (kūno konstituciją). Šis žinojimas padės suprasti patiems save. Pagal savo nustatytą došą Jūs galėsite suprasti apie Jums geriausiai tinkamą mitybą, dienos režimą, fizinius pratimus ir net veiklos sritį. Jūs taip pat iš došų požymių pažinsite savo artimuosius, kitus nepažįstamuosius. Žinosite ko iš jų laukti ir ko nesitikėti. Suprasite kaip su jais elgtis ir ... gerbsite ir mylėsite juos tokius, kokie jie yra, o ne mėginsite juos padaryti tokiais pačias nuostabiais kaip ir Jūs :-).

Pavadinimas	VĀTA ☉	PITTA ⚡	KAPHA 🌀	Taškai		
Fizinis kūnas				VĀTA	PITTA	KAPHA
Kūno sudėjimas	Plonas, kaulėtas, aukštas arba žemas	Vidutinis, proporcingas	Stambus, didelis		1	
Svoris	Nepakankamas	Vidutiniškas	Sunkus		1	
Oda	Sausa, šiurkšti, vėsi, pilkšva	Minkšta, riebi, šilta, rausva	Stora, drėgna, šalta, išblyškusi	1		
Plaukai	Tamsūs, sausi, garbanoti	Minkšti, riebus, šviesūs, ryši	Stori, riebus, banguoti	1		
Dantys	Atsikišę, dideli, nelygūs	Vidutiniški, gelsvi	Stiprūs, dideli, balti	1		
Nagai	Nelygūs, sausi, lūžinėjantys, nukramtyti	Minkšti, rausvi, stiprūs	Minkšti, dideli, balti		1	
Akys	Mažos, pilkos, sausos, nervingos	Išraiškingos, skvarbios	Didelės, storos blakstienos		1	
Apetitas	Nepastovus, nedidelis	Geras, reguliarus	Lėtas, pastovus		1	
Maistas	Paprastas, negausus, užkandžiai	Reikalaujantis reguliaraus valgymo	Gurmanas, prabangus, riebus		1	
Troškulys	Nepastovus	Besaikis (perdėtas)	Minimalus		1	
Viduriai (išmatos)	Sausas, kietas, užkietėję viduriai	Minkštas, riebus, laisvas	Storos, sunkios, lėtos		1	
Šlapimas	Dažnas, bet negausus	Geltonas, gausus	Retas, vidutiniškas	1		
Prakaitas	Minimalus	Gausus, aštrus prakaito kvapas	Sunkiai pradžioje, bet gausus	1		
Pulsas	Silpnas, nereguliarus, tankus	Vidutinis, tvirtas	Lėtas, lygus	1		
Apytaka	Nepastovi, menka, lėta	gera	Vidutiniška			1
Miegas	Paviršutiniškas, neramus, minimalus	Gilus, vidutiniškas	Gilus, besaikis		1	
Kalba	Greita, aukštu arba kimiriu balsu	Aštri, kandi, garsi	Lėta, harmoninga	1		
Lytinis potraukis	Nepastovus, linkęs į fantazijas	Aistringas, besaikis	Lėtas, bet stiprus, ištikimas		1	
Imunitetas	Nepastovus, silpnas	Vidutiniškas	Labai geras		1	
Veikla	Greita, nerami, judri	Vidutiniška, tikslinga	Minimali, lėta			1
Ištvėrimumas	Minimalus	Vidutiniškas	Puikus		1	
Iš viso taškų:				7	12	2

Psichologinis kūnas						
Protas	Neramus, smalsus	Agresyvus, sumanus, gudrus	Tylus, lėtas	1		
Atmintis	Trumpalaikė	Aštri, gera	Ilgalaikė		1	
Tvarka	Nemėgsta	Patinka planuoti	Prisitaiko, tolerantiškas		1	
Tikėjimas	Nepastovus, permainingas	Fanatiškas	Pastovus, atsidavęs	1		
Nuomonės/ nuotaikos	Nepastovios, svyruojančios	Stipriai įtikinėjantis	Keičiasi lėtai	1		
Finansai	Neturtingas, švaistantis pinigus	Vidutiniški, pirkiniai prabangūs	Turtingas, taupus		1	
Hobis	Kelionės, menas, filosofija	Sportas, politika, prabanga	Ramybė, poilsis			1
Kūrybingumas	Originalumas, išradingas	Techniškas, mokslinis	Verslininkas, savininkas	1		
Jautrumas	Šalčiui, vėjui, sausrui	Karščiui, saulei, ugniai	Šalčiui, drėgmei		1	
Temperamentas	Nervingas, nepatikimas, neryžtingas	Ryžtingas, motyvuotas	Konservatyvus, džiugus		1	
Sapnai	Dažni, gąsdinantys	Ugningi, su smurtu, vaizdingi	Romantiški, ramūs		1	
TOTAL	Vata:	Pitta:	Kapha:	4	6	1
Iš viso:	11	18	3			

Jei kokios nors došos taškų yra dvigubai daugiau, tai ir yra Jūsų vyraujanti doša, jei kurių nors apylygiai - tai pas Jus vyrauja dvi ar net trys došos vienu metu.

Tiems, kam neužteko pirmojo testo siūlau antrąjį, daug smulkesnį kūno konstitucijos nustatymo testą. Raide V šiame teste yra pažymėti vatai būdingi požymiai, raide P - pita būdingi požymiai, o K - kapa būdingi požymiai. Pasižymėkite sau atitinkančius požymius (jie gali atitikti ir kelioms došoms, jei jūsų konstitucija dviguba). Kai kuriuose punktuose (pvz.: svoris) gali būti keli papunkčiai, atsakykite į kiekvieną. Jei abejojate atsakymu, pasirinkite tai, kas dažniausiai jums atitiko gyvenime ar bent jau atitiko paskutiniaisiais metais. Jei ties kuriuo nors iš punktų ilgai dvejojate kurį variantą pasirinkti, nurodykite vatą, nes būtent vata pasireiškia žmogaus fiziologijoje nepastovumu.

Pavadinimas	VĀTA ☉	PITTA ☼	KAPHA ☾	Taškai		
				Vata	Pita	Kapha
Kūno struktūra	Smulki, išorė neišvaizdi	Vidutinė	Stambi, tvirta; gražus kūno sudėjimas.		1	
Ūgis	Didelis arba labai mažas	Vidutinis	Kūnas žemas arba labai kresnas		1	
Svoris	Nepakankamas; kaulėta kūno struktūra	Vidutinis; gera raumenynas	Viršsvoris; polinkis į nutukimą		1	
	sunkiai storėja	gali storėti ir plonėti	sunkiai plonėja		1	
Galva	maža	vidutinė	didelė		1	

Akys	mažos arba siauros	vidutinės, jautrios šviesai	didelės, lotosinės, apvalios		1	
	blausios arba neramios	skvarbios, ugningos	patrauklios			
	sausos	baltymai gelsvi ar rausvi	drėgnos			
	rudos spalvos	žalios spalvos	šviesių spalvų			
Kakta	siaura	aukšta, su raukšlėmis	plati			
Veido linijos	grubios arba netaisyklingos	griežtos	aptakios			
Skruostai	įdubę	neišsikišantys	išsipūtę			
Nosis	maža	vidutinio didumo	didelė			
	plona	smaili	stora			
	kuprota	tiesi	kieta			
Lūpos	plonos, mažos, sausos, tamsios spalvos	vidutinio storumo, minkštos, raudonos spalvos	storos, didelės, glotnios, kietos; blyškios spalvos			
Dantys	maži, kreivi	vidutiniai, tiesūs	stambūs, tvirti, sveiki			
	šviesoki, beveik balti	gelsvi, tarpai tarp dantų	akinančiai balti			
Dantenos	giliai užaina ant dantų	raudonos, linkę kraujuoti	minkštos, rausvos, sveikos			
Liežuvis	ilgas, siauras, virpantis	vidutinio didumo, aštrus	storas, didelis, trumpas			
	sausas, šaltas, išsiritęs	minkštas, slidus, karštas	drėgnas, lipnus, gausu seilių			
	apnašos pilkšvos	apnašos rausvos ar geltonos	balkšvos, baltos apnašos			
	ryte kartus skonis	ryte rūgštus ar metalo skonis	ryte saldus ar sūrus skonis			
Pečiai	siauri, smulkūs	vidutiniai	platūs, tvirti			
Krūtinė	siaura, menka, silpnai išvystyta	vidutinė, normaliai išvystyta	plati, stambi, gerai išvystyta			
Dubuo	siauras	vidutinis	platus			
Plaukai	sausai	rieboki	labai riebi			
	rudi	rusvi	labai šviesūs			
	vidutinio storio; gali garbanotis	ploni ar smulkūs, tiesūs	stori, gali banguoti (minkštos, aptakios garbanos)			
	pleiškanoti arba pleišėjantys, šiurkštūs	pasižymi ankstyvu nuplikimu ar pražilimu	sveiki.			
Antakiai	ploni, trumpi	vidutinio dydžio, grakštūs	stori, vešlūs			
Blakstienos	trumpos, sausos, tvirtos	idutinio dydžio, plonos	ilgos, riebios, storos, tvirtos			
Oda	Sausa	Riebi	Drėgna			
	raukšlėta, grubi	strazdanota, su apgamais	glotni			
	šalta	šilta ar karšta	vėsi			
	supleišėjusi	spuoguota	minkšta			
	ruda ar tamsi, su tamsiom dėmėmis	vienodos rausvos ar gelsvos spalvos	balta ar blyški			

Gyslos ir venos	aiškiai matomos pernelyg ilgos ar pernelyg trumpos	truputį matomos	vos matomos ar iš viso nepastebimos			
Galūnės		vidutinės	trumpos arba labai tvirtos			
Rankos ir kojos	mažos, plonos	vidutinio dydžio	didelės ar storos			
	sausos (net vasarą)	sausokos ar prakaituojančios	vos drėgnos ar riebios			
	šaltos (net vasarą)	šiltos ar karštos	šaltos			
Blauzdos	mažos, kietos	plačios, minkštos	apvalios, tvirtos; gražios formos			
Pėdos	mažos, plonos, sausos, suskeldėję	minkštos, rusvos, vidutinio dydžio	didelės, masyvios, kietos, tvirtos			
Pirštai	Ploni, siaurėjantys į galą	vidutiniai	platūs, trumpi, stori, kvadratiniais galais			
Nagai	maži	vidutiniai	dideli			
	sausai, sulūžinėję, su linijom melsvi (potraukis staksenti pirštais)	gerai išsilenkę, minkšti	tvirti, stori			
		rausvi	blyškios spalvos			
Kaulai	menki, trapūs, išsikišę	vidutiniai	masyvūs, dideli, tvirti			
Riebalai	mažai, dažniausiai kaupiasi juosmens srityje	tolygiai pasiskirstę	daug riebalų, koncentruojasi kūno apačioje			
Raumenys	nuo menkų iki vidutinių	nuo vidutinių iki atletiškų	stambūs; ant jų gali būti dar ir riebalų sluoksniš			
Jėga	kūnas silpnas	vidutinio stiprumo	stiprus kūnas			
	veikia greitai, neištvėringa	ištvėrmė vidutinė	gera ištvėrmė			
Kalba	greita	vidutinio greitumo	lėta, melodinga			
	nepastovi, prieštaringa, nenuosekli	argumentuota, įtikinanti	tiksliai			
	plepus	normaliai kalbus	nekalbus, kalba pertraukom			
Balsas	žemas, silpnas arba gergždžiantis	aukštas, skardus	gilus, malonus			
Troškulys	nepastovus	per didelis	menkas			
Prakaitavimas	menkas	gausus, net per šalčius	vidutinis			
	be kvapo	aštraus kvapo	malonaus kvapo			
Mėnesinės	Neregulios, su stipriais spazmais, 3 - 5 dienos	Regulios, gausios, 5 - 7 dienos	Regulios, normalios, per 7 dienas			
Šlapinimasis	Nereguliarus, menkas, lėtas	Gausus, greitas; šlapimas karštas	lėtai bėga, vidutinio gausumo			
Šlapimas	Nuo bespalvio iki vos gelsvo	Nuo vos gelsvo iki tamsiai gelsvo	Nuo švrios iki tamsios spalvos, tirštas			
	sausos	riebokos	tvirtos, mažos			

Išmatos	tamsiai rudos	gelsvos ar žalsvos	beveik bespalvės			
	tvirtos	labai minkštos, polinkis į viduriavimą	aiškių formų			
	negausios, pabirom	gausios	vidutinio gausumo			
	dujos, polinkis užkietėjimams	polinkis viduriavimui	išmatose gleivės			
Virškinimas ir apetitas	jautrus virškinimas	stiprus virškinimas	silpnas virškinimas			
	nepastovus apetitas (arba per daug valgo, arba per mažai)	stiprus apetitas, polinkis persivalgyti, vienu metu suvalgo daug valgio	silpnas arba pastovus apetitas, valgo normaliai			
Polinkis valgiams	nemėgsta šaltų valgių	mėgsta šaltus ir rūgščius valgius	mėgsta saldumynus			
Blogo virškinimo požymiai	dujos, užkietėjimas, smarvė iš burnos	riaugčiojimas (kyla rūgštis gerklė), vėmimas, šleikštulys	šleikštulys, vėmimas, sunkumo pojūtis			
Atsparumas ligoms ir būdingos ligos	silpnas atsparumas	vidutinis atsparumas	geras atsparumas			
	dujos organizme, nervuotumas	karštligės, uždegiminės ligos	peršalimai			
	skausmai, širdies nepakankamumas	infekcijos, silpnos kepenys	kraujospūdis, mieguistumas			
	artritas, skausmas nugaros apačioje	odos ligos ir alergija	išsekimas, pabrinkimas, išstorėjimas			
	dažni raumenų ir sąnarių skausmai	virškinimo problemos, skrandžio rūgštingumo sutrikimas	sinusitas, astma			
Vaistų poveikis	greitas, reikia mažos dozės, kyla netikėti šalutiniai efektai ar nervingos reakcijos	vidutinis; jautrumas aspirinui	menkas poveikis, reikia didelės dozės, veikia lėtai			
Jautrumas	šalčiui, vėjui, sausrui	šilumai, saulei, ugniai	drėgmei arba lietui			
Pulsas	nereguliarus, silpnas, tankus - kaip gyvatės	tvirtas, vidutinis, šuoliais - kaip varlės	gilus, lėtas, pastovus - kaip gulbės			
Eisena	greita	vidutinio greitumo	lėta			
Veikla	pernelyg aktyvus	normaliai aktyvus	vangus			
	kūrybinga, nepastovi	tikslinga, pagrįsta	pastovi, kruopšti arba sentimentali			
Miegas	budrus, su prabudimais	vidutinis, truputį neramus	ilgas, gilus			
	nepastovios trukmės; visada pabunda neišsimiegoję	5-6 val; lengvai užmiega	8 ir daugiau val; visada pabunda išsimiegoję			
Sapnai	keisti, su košmarais	aistringi, su konfliktais	romantiški, sentimentalūs			
	skrydžiai, judėjimas, neramumas	ugnis, spalvoti sapnai	anduo, okeanas, keletas sapnų vienas po kito			
Atmintis	silpna, be koncentracijos	puiki, gera koncentracija	lėtai įsidėmi, vidutinė koncentracija			
	prisimena tik šviežius įvykius	aiški ir ryški atmintis	gerai prisimena senus, bet ne naujus įvykius			

Tikėjimas	nepastovus, kintantis	ryžtingas, fanatiškas	pastovus, ištikimybė			
Prigimtis	jogas arba maištininkas	lyderis, mokslininkas	konservatorius, šeimos žmogus			
	greitai prisitaiko, tačiau neryžtingas	asižymi įžvalgumu, kritiškumu, sumanumu	lėtai bet užtikrintai veikia, vangokas			
Turtai ir polinkis jiems	dažniausiai skurdžius	ganėtinai turtingas	dažniausiai turtingas			
	polinkis išlaidoms, eikvoja impulsyviai; eikvoja įpročiams	eikvoja metodiškai, su saiku, apžvalgiai; eikvoja malonumams	eikvoja ekonomiškai, investuoja kapitalą; eikvoja maistui			
Darbingumas	mažas, bet kūrybingas	geras; ambicingas, pirklio prigimtis	puikus darbuotojas, darbe lydi sėkmė			
Polinkiai	menas, muzika, rašymas, kelionės, gamta	filosofija, mokslas, politika, sportas, technika, išradimai, tapyba	biznis, valdymas, poilsis, jūra, plaukiojimas, gėlės			
Vyraujančios emocijos	baimė, nerimastis, nervingas	pyktis, nepakantumas, kivirčiai	ramybė, prisirišimai, sentimentai			
Iš viso:	Vata	Pita	Kapha	0	6	0
Galutiniai taškai:	11	24	3			

Jeigu kurios nors iš došų požymių yra gerokai daugiau (pavyzdžiui, dvigubai daugiau nei kitos), tai ir yra Jūsų vyraujanti doša.

Jeigu dvi došos turi apytiksliai vienodą požymių skaičių, Jūs esate dviejų došų asmuo (pvz.: vata - 47 požymiai, pita - 40 požymių, kapa - 10 požymių;

Jeigu požymių apylygiai visoms došoms, Jūs esate **sama** prakriti, asmuo su subalansuota konstitucija.

