TESTAS NUSTATYTI KŪNO KONSTITUCIJĄ (BŪKLĘ, YPATYBĘ (DOŠĄ)

KAS JUMYSE DOMINUOJA?

Prieduose jūs rasite daugybę atsakymų apie tai, kaip sveikai gyventi. Dėmesingai pastudijuokite, sąžiningai atsakykite į klausimus, ir po praktinių užsiėmimų sveikata išsilies po jūsų kūną, užpildydama jus ir šalia jūsų esančius žmones šiluma ir džiaugsmu.

Išsirinkite atitinkantį jus balą:

„**1**“ – reiškia „nestipriai, silpnai, nebūdinga”.

„**2**“ – „vidutiniškai, normaliai“.

„**3**“ – „labai stipriai, maksimaliai“.

Po to sudėkite tuos skaičius. Didžiausia suma atitiks jūsų Došą. Galimas daiktas, kad jūs gausit nedidelį skirtumą tarp sumų. Tai reiškia, kad jūsų kūno konstitucija susideda iš dviejų ar trijų Došų.

Testas „VATA“

1	Aš esu pilnas energijos ir entuziazmo	1	2	3
2	Aš kalbus	1	2	3
3	Aš lengvai susijaudinu	1	2	3
4	Mane lengva įbauginti ir priversti jaudintis	1	2	3
5	Mano protas nuolatos dirba, man reikia viską žinoti	1	2	3
6	Savo prigimtimi esu labai nepastovus	1	2	3
7	Man sunku priimti sprendimus	1	2	3
8	Aš labai aktyvus žmogus	1	2	3
9	Aš greitai vaikštau	1	2	3
10	Aš greitai priimu (pagaunu) naujoves	1	2	3
11	Mano bloga atmintis	1	2	3
12	Aš liesas, sunkiai priaugu svorio	1	2	3
13	Aš mažai sveriu	1	2	3
14	Mano sausa, šalta, grubi (ypač žiemą) oda	1	2	3
15	Mano rankos ir kojos dažnai šaltos	1	2	3
16	Nemėgstu šalto oro	1	2	3
17	Mano plaukai sausi, garbanoti	1	2	3
18	Mano dantys kreivi	1	2	3
19	Mano akys mažos, bėgiojančios	1	2	3
20	Pastebima apetito ir troškulio kaita	1	2	3
21	Kenčiu nuo vidurių užkietėjimo ir dujų kaupimosi	1	2	3
22	Išmatos – kietos, sausos	1	2	3
23	Sunkiai užmiegu	1	2	3
24	Dažnai naktimis atsibundu	1	2	3
25	Sapne dažnai skrendu, bėgioju, šokinėju arba išgyvenu baimės jausmą	1	2	3
	Iš viso:			

TESTAS PITA

1	Mano aštrus protas	1	2	3
2	Matytis mano tendencija perfekcionizmui, t.y. viską daryti tobulai, idealiai	1	2	3
3	Dirbu metodiškai ir kruopščiai	1	2	3
4	Pirmenybę teikiu savo idealams, galiu būti užsispyręs	1	2	3
5	Aš greitai užsidegantis	1	2	3
6	Lengvai susidirginu ir nusiviliu	1	2	3
7	Galiu greitai įsiaudrinti ir taip pat greitai nusiraminti	1	2	3
8	Aš protingas, užsispyręs, greitai mąstau	1	2	3
9	Jeigu ko nors noriu, tai būtinai pasieksiu; kartais tai tampa panašu į fanatizmą	1	2	3
10	Mano atmintis gera	1	2	3
11	Mano svoris ir kūno kompleksija normalūs	1	2	3
12	Saikingai aktyvus	1	2	3
13	Mano oda šilta, minkšta, riebi	1	2	3
14	Mano plaukai atitinka vieną iš pateiktų ypatybių: ploni, šilkiniai, šviesiai rausvi, ankstyvo slinkimo, ankstyvo žilimo	1	2	3
15	Nelabai dideli ir nelabai maži dantys	1	2	3
16	Mano žvilgsnis aštrus, skrodžiantis	1	2	3
17	Didelis apetitas ir nuolatinis troškulys	1	2	3
18	Mano skrandis lengvai virškina bet kokį maistą	1	2	3
19	Aš blogai jaučiuosi, jeigu laiku nepavalgau	1	2	3
20	Išmatos minkštos, riebios; vidurių užkietėjimu nesiskundžiu	1	2	3
21	Nemėgstu karšto vandens; geriau karštis nei šaltis	1	2	3
22	Greitai prakaituoju	1	2	3
23	Mėgstu šaltus gėrimus ir ledus	1	2	3
24	Miegu mažai, tačiau giliai	1	2	3
25	Mano sapnai dažnai yra agresyvūs, jautrūs; sapne aš kovoju, matau nusikaltimus, sapnai aiškūs, spalvoti	1	2	3
	Iš viso:			

TESTAS KAPA

1	Kiti pastebi, kaip aš moku meiliai ir maloniai bendrauti su žmonėmis	1	2	3
2	Aš turiu tokias savybę kaip kantrumas	1	2	3
3	Aš nesusierzinu ir mane ganėtinai sunku supykinti	1	2	3
4	Iš prigimties esu teisingas, atsidavęs, ramus ir rimtas žmogus	1	2	3
5	Galvoju lėtai ir ramiai; jautrus	1	2	3
6	Neagresyvus, mane sunku sujaudinti	1	2	3
7	Aš turiu gerai atsimenu praeities įvykius	1	2	3
8	Aš dirbu lėtai, neskubėdamas	1	2	3
9	Aš vaikštau lėtai, ramiai	1	2	3
10	Fiziškai esu pakankamai suglebęs, apatiškas žmogus	1	2	3
11	Aš esu stambaus sudėjimo, pakankamai atletiškas	1	2	3
12	Lengvai priaugu svorio	1	2	3
13	Mano oda riebi, stora, šalta	1	2	3
14	Mano plaukai riebūs, tankūs, garbanoti	1	2	3
15	Mano dantys balti, stiprūs, gražios formos	1	2	3
16	Mano akys didelės, gražios, su tankiomis blakstienomis	1	2	3
17	Mano apetitas nedidelis, paprastai nesikeičia	1	2	3
18	Jeigu esu užsiėmęs, man nesunku atsisakyti valgymo	1	2	3
19	Išmatos riebios, sunkios; tuštinuosi lėtai	1	2	3
20	Dažnai susidaro gleivės. Nuolat jaučiu pripildytą skrandį	1	2	3
21	Nemėgstu šalto, lietingo oro	1	2	3
22	Jautrus peršalimo susirgimams	1	2	3
23	Mano miegas ilgas, sunkus	1	2	3
24	Jeigu aš pamiegu mažiau negu aštuonių valandos, tada blogai jaučiuosi	1	2	3
25	Aš dažnai sapnuoju vandenį, jūrą, dažnai plaukioju.	1	2	3
	Iš viso:			

VATA

Valgykite daugiau	Valgykite mažiau
Šviežio pieno ir pieno produktų, sviesto, jogurto, grietinės.	Rūgpienio, kavos, arbatos, kakavos.
Ryžių, gaminių iš kviečių.	Grikių, avižų, avižinių dribsnių, nevalytų kruopų, kukurūzų.
Keptų daržovių, paruoštų ant lydyto sviesto, šparagų, burokėlių, morkų, moliūgų, agurkų, baltųjų ridikų, saldžiųjų bulvių, bulvių, žirnių, briuselio kopūstų, kopūstų, spalvotų kopūstų, brokolių, špinatų, pupelių daigų.	Lapinių daržovių ir jų salotų; didelių kiekių bulvių, spalvotų, briuselio ir paprastų kopūstų, žalių daržovių, svogūnų.
Sojos produktų, lęšių, raudonųjų lęšių.	Pupelių.
Visų rūšių aliejaus, lydyto sviesto	Keptų patiekalų.
Bananų, mangų, melionų, ananasų, slyvų, persikų, uogų, vyšnių, vynuogių, abrikosų, saldžių obuolių, kriaušių, greipfrutų, citrinų.	Mažiau arba visai nevartoti alkoholio, nerūkyti
Visų rūšių riešutų.	Saldumynų, šokolado, medaus, ledų.
Rudo cukraus, sulčių iš cukraus žaliavos, juodojo sirupo, išvalyto sirupo.	Druskos
Šiltas vanduo, citrinos sultys su medumi, šiltas maistas.	

PITA

Valgykite daugiau	Valgykite mažiau
Šviežio pieno, pieno produktų, sviesto, šilto pieno, šviežio sūrio.	Aštraus, rūgštaus, sūraus, karšto maisto, rūgpienio, rūgščių pieno produktų, grietinės, arbatos, kakavos.
Baltų ryžių, produktų iš kviečių, avižų, avižų dribsnių, grūdų daigų.	Produktų iš rugių, rudų ryžių, kukurūzų, grikių.
Daržovių: šparagų, agurkų, moliūgų, salierų, kopūstų, spalvotų kopūstų, brokolių, bulvių, žalių daigų, salotų, pupų, žirnių.	Burokėlių, morkų, baklažanų, ridikų, pomidorų, svogūnų, kukurūzų, česnakų, raudonųjų pipirų.
Visų rūšių pupelių, lęšių.	Lęšių, raudonųjų lęšių.
Alyvų, saulėgrąžų, sojų, kokoso aliejaus, lydyto sviesto.	Svieste kepto maisto, sezamo ir migdolų aliejaus.
Saldžių vaisių: bananų, mangų, melionų, avokadų, figų, kriaušių, vynuogių, razinų, vyšnių, ananasų, slyvų, apelsinų, obuolių, granatų, kokoso riešutų.	Visų rūgščių vaisių, rūgščių uogų, obuolių, slyvų, apelsinų, greipfrutų, citrinų, persikų, papajų, alyvuogių. Kešju riešutų, saulėgrąžų.
Rafinuoto cukraus, saldaus sirupo (šilto).	Medaus, juodo sirupo, sulčių iš cukranendrių, rudojo cukraus, valyto sirupo.
Citrinos sulčių su medumi, gerti daug vandens.	Visų rūšių prieskonių: pipirų, druskos, raudonųjų aitriųjų pipirų, anyžių, gvazdikėlių, kmynų, garstyčių sėklų.
Kalendos, krapų, šafrano, kardamono, cinamono, ciberžolių, šviežios žolės.	Mėsos, žuvies, kiaušinių.
	Saldumynų, šokolado, ledų ir nevartoti tabako, alkoholio .

KAPA

Valgykit daugiau	Valgykit mažiau
Šilto, lengvo, neriebaus, sauso maisto	Saldaus, rūgštaus, sūraus, šalto maisto.
Grietinėlės, šviežio sūrio, jogurto.	Rūgpienio, jogurto, lydyto sviesto, kremo, varškės, sviesto.
Basmati ryžių, grikių, ruginės duonos, avižų, avižinių dribsnių.	Rudų ryžių, kvietinės duonos.
Visų rūšių lapinių daržovių, kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, salierų, krapų , šparagų, ridikų, žalių svogūnų.	Bulvių, agurkų, moliūgų, pomidorų, baltųjų pupelių.
Nedideliais kiekiais aliejaus, sezamo aliejaus, lydyto sviesto.	Sojų, produktų iš sojų, baltųjų pupelių.
Obuolių, kriaušių, uogų, vyšnių, abrikosų, mangų, persikų, džiovintų vaisių, granatų, saldžių vaisių.	Vynuogių, melionų, slyvų, avokadų, apelsinų, bananų ir kitų rūgščių vaisių.
Saulėgrąžų.	Visų rūšių riešutų.
Medaus su citrinų sultimis, šiltų vaisių sulčių.	Cukraus, valyto sirupo, tamsaus sirupo, saldumynų, šokolado, ledų.
Visų prieskonių nedideliais kiekiais.	Kavos, arbatos, tabako, alkoholio.
Didelį kiekį šilto vandens su citrinų sultimis svorio mažinimui ir toksinų šalinimui iš organizmo.	Mėsos, žuvies, kiaušinių, druskos, kepto maisto.

VATA - PITA

Valgykit dar daugiau	Valgykite mažiau
Šviežio pieno ir pieno produktų: grietinėlės, sviesto, lydyto sviesto, jogurto.	Rūgusio ir seno pieno, kavos, arbatos, kakavos, alkoholio.
Ryžių, kviečių, avižų, grūdų daigų.	Kukurūzų, grikių, avižų dribsnių, ruginės duonos.
Įvairių daržovių ir salotų, maisto, kepto svieste, lydytame svieste, aliejuje.	Lapinių daržovių ir salotų.
Sojų pupelių.	Visų kitų rūšių pupelių, kurios skatina dujų kaupimąsi.
Kokoso, saulėgrąžų, sojų aliejaus, lydyto sviesto.	Visų kitų rūšių aliejuje ir svieste kepto maisto, kuris didina šilumą ir dujų kaupimąsi.
Saldžių vaisių.	Visų rūgščių vaisių.
Visų rūšių riešutų, išskyrus kešjų ir migdolų	Migdolų ir kešjų riešutų.
Cukraus, šiltų sulčių, nedideliais kiekiais saldumynų, šokolado ir ledų.	Tabokos, alkoholio, mėsos, žuvies, kiaušinių.
Visokių prieskonių (ribotais kiekiais), šilto vandens su citrinų sultimis ir medumi.	Druskos.

VATA - KAPA

Valgykit dar daugiau	Valgykite mažiau
Šilto, lengvo ir švelnaus maisto.	Rūgštaus, sūraus maisto
Šviežios grietinėlės, pieno produktų.	Rūgusio pieno, jogurto, senos grietinėlės.
Rudųjų ir baltųjų ryžių, kukurūzų, avižų.	Grikių, avižų, kvietinės duonos.
Keptų daržovių, išskyrus bulvių, žirnių, baltų pupelių.	Bulvių, žirnių, baltųjų pupelių.
Pupelių, sojos ir jos produktų.	Juodųjų, turkiškų žirnių.
Sezamo, saulėgrąžų aliejaus, lydyto sviesto (mažais kiekiais)	Daržovių ir kitų produktų, keptų svieste.
Šviežių, saldžių vaisių.	Riešutų (kešju, migdolų, žemės) rūgščių ir džiovintų vaisių.
Rudojo cukraus, sulčių iš cukranendrių.	Rafinuoto cukraus, valyto sirupo, šokolado, ledų.
Įvairių rūšių prieskonių nedideliais kiekiais.	Sultingų saldumynų.
Šiltų citrinų sulčių su medumi.	Kavos, tabokos, alkoholio.
	Mėsos, žuvies, kiaušinių, druskos.