

Bestimmung der Prakriti Dohsha Test

	VATA		PITTA		KAPHA	
Körpergröße/-bau	groß und hager bzw. klein und zierlich		mittelgroß, gut proportioniert, athletisch		groß und kräftig bzw. klein und mollig	
Körpergewicht	niedrig		durchschnittlich		schwer	
Haut	kalt, dünn, trocken, rissig, schuppig		warm, weich, ölig, rötet leicht, eher reizbar		dick, feucht, kühl, blass, weiß, eher robust	
Hände	schmal, kalt, rau, flink		warm, weich, geschickt		kräftig, gut gepolstert	
Haare	dünn, trocken, splissanfällig, gelockt		weich, rötlich, ergraut früher, Kahlheit		dick, fettend, gewellt, reichlich	
Zähne	groß und schief, Zahnfleisch schlecht durchblutet		normale Größe, Zahnfleisch leicht gelblich gefärbt		groß und gut geformt, Zahnfleisch gut durchblutet	
Augen	schmal, nervös, trocken, braun schwarz		scharf, durchdringend, grün, grau, gelb		groß, attraktiv, blau, weiß	
Wetter	empfindlich auf kaltes, windiges Wetter, friert sehr schnell		empfindlich auf heißes, kommt schnell ins Schwitzen		empfindlich auf Regen und Kälte, reagiert mit Müdigkeit und Hunger	
Appetit	schwankend, isst gern Zwischendurch, mag Süßes		gut, explosiv, zieht Proteinquellen und Salate vor		langsam, aber stetig, bevorzugt deftige Speisen	
Geschmack	süß, sauer, salzig		süß, bitter, herb		scharf, bitter, herb	
Durst	schwankend		übertrieben		wenig	
Ausscheidung	unregelmäßig, trocken, hart, verstopfend		regelmäßig, weich, ölig, locker		regelmäßig, dick, ölig, schwer, langsam	
Körperl. Bewegung	sehr aktiv		moderat		träge	
Geist	ruhelos, aktiv		aggressiv, intelligent		ruhig, langsam	
Emotional. Temperament	ängstlich, geheimnisvoll, ablenkbar		aggressiv, unkalkulierbar, eifersüchtig		ruhig, verlässlich, gleich, eigensinnig	
Treue, Glaube	wechselhaft		fanatisch		stetig	
Erinnerung	gutes Kurzzeitgedächtnis, schlechtes Langzeitgedächtnis		scharf und klar		langsam, aber gutes Langzeitgedächtnis	
Träume	ängstlich, fliegend, springend, laufend		aufwühlend, wütend, gewalttätig, kriegerisch		vom Wasser, schwimmend, romantisch	
Schlaf	wenig, unterbrochen		wenig, aber einwandfrei		tief und lang	
Sprache	schnell und spontan		scharf und schneidend		langsam und monoton	
Stimme	leise		deutlich		voluminös	
Finanzieller Status	arm, Geld wird schnell ausgegeben		ausreichend, Geld wird für gute Qualität ausgegeben		vermögend, Geld wird zusammengehalten	
Puls	dünn, schwach, bewegt sich wie eine Schlange		moderat, springt wie ein Frosch		deutlich, langsam, bewegt sich wie ein Schwan	
	Punkte:		Punkte:		Punkte:	