كل نوع من الدستور له خصائصه الخاصة. يمكنك تحديد نوع خاص بك إذا تكمل هذا الاختبار. لقد كتبت ذلك خصيصًا لك ، مع مراعاة الوقت الحالي وخصائص ثقافتنا ومناخنا. نتيجة للاختبار ، يتم عرض نسب الأنواع الخاصة بك. يشير نوع (أو أنواع) الدستور الذي سجل أكبر عدد من النقاط إلى الدستور الأساسي (prakriti). إذا كانت لديك نفس النتائج ، فعندئذٍ لديك dosha مزدوج: vata-pitta ، pitta-kapha أو kapha-vata. نادراً ما ، ولكن في بعض الأحيان يحدث أن تكسب الأنواع الثلاثة من الدساتير نفس مقدار النقاط تقريبًا ، وسيشير هذا إلى أنك تريدوشا أو فاتا بيتا كابا.

بناءً على إجاباتك وتوضيحاتك المستلمة أثناء المشاورة ، ستتلقى توصيات فردية:

• اختيار النظام الغذائي

• خطة التمرين

• نصائح تغيير نمط الحياة

•جدول

• ادارة الاجهاد

• برنامج التخلص من السموم

• القضاء على الأعراض المؤلمة

• العمل مع الحالة الذهنية

املأ النموذج في سطر الموضوع ، اكتب "! احصل على استشارة عبر الإنترنت»

يسرني أن أقدم نفسي

اسمي ماريا ، أنا من أوكرانيا. أنا طبيب معتمد من الأيورفيدا. درست ومارست في جامعة معروفة في الهند. عشت لمدة 7 سنوات في الهند ، درست التقاليد وتعرفت على الفلسفة. اكتشفت أن أخصائيي علم الايورفيدا يهتمون بي ، لقد اكتشفت بنفسي عالماً هائلاً من إمكانية علاج نفسي بالغذاء وحتى تنظيم حالتي النفسية والعاطفية. راجع أيضًا دورات البراناياما (تمارين التنفس) واليوجا نيدرا (علم الاسترخاء التام).

دوشا ، اختبار prakriti:

1. معدل التفاعل ، النشاط

سريع جدا

بسرعة متوسطة

بطيء

2. الدافع لفعل الأشياء

سهل جدا

بشكل مختلف

صعب

3.Mood

تغيير سريع

تغيير سريع وصعب

بثبات

4. التعلم

بسرعة وسهولة

ليس دائما سريع

ببطء ، بعناية

5. جودة العقل

سريعة ، خلاقة ، لا يهدأ ، تحريكها ، غنية في الخيال

حاد ، عنيد ، فضولي

مستدامة ومركزة

6.Memory

لحظة ، على المدى القصير

التشغيل

طويل الأمد

7 الهضم

متقلب ، يتغير بين ضعيف وقوي

جيد عادة

ضعيف وبطيء

8.Appetite

متقلب

شهية قوية وثابتة ، تشعر بالضيق إذا لم تؤكل

معتدلة ، لا تشعر بعدم الراحة إذا تخطيت وجبة

9. كمية الطعام الذي تم تناوله

بشكل مختلف

أحب الطعام وفيرة

أحب أن أكل بكميات صغيرة

10. طعم التفضيلات

حلوة ، حامضة ، مالحة

حلوة ، مريرة ، عقولة

حاد ، مريرة ، عقولة

11. العطش

متغير

قوي ، اشرب كثيرا

نادرا ما تشعر بالعطش

12. تفضيلات الطعام

دافئ ، سائل

البرد

جاف بشكل دافئ

13.المراجع في المشروبات

الغازية والبرد

حرق والعصائر الحامضة

بارد الحلو

14. تردد التغوط

غير عادي

مرتين أو أكثر في اليوم

منتظم

15. التعرق

بشكل مختلف

وفيرة مع رائحة

تافه

16. الدافع الجنسي

ضعيف

بشكل مختلف

قوي

17. النوم

عادة 5 - 7 ساعات

عادة 7 - 9 ساعات

عادة 9 ساعات أو أكثر

18. نوعية النوم

سطحي ، انقطع بسهولة ، وغالبا ما يستيقظ

عميق ومستمر وخفيف

ثقيلة عميقة

19. نوع الأحلام

هناك أحلام فظيعة ، في بعض الأحيان في الحلم تطير وتهرب وتقفز وتسلق الأشجار والجبال

أحلام الغضب والعنف والنضال والحرب بالنار والبرق والشمس والذهب والضوء

في الأحلام يوجد الماء والأنهار والبحيرات والمحيطات والسحب والبجع والزهور والرومانسية

20. رد فعل لتحدي

إلى أجل غير مسمى ، لا يهدأ ، غير حاسم

الغضب ، تهيج ، لا ضبط النفس ، نفاد الصبر

واضح ومستمر وصبور

21. الكلام

بسرعة ، وأحيانا نفتقد الكلمات والحصول على مشتتا

سريعة وواضحة ودقيقة

بطيئة ، واضحة ، لينة

22. الوجه الشكل

رقيقة ، ممدود ، شاحب

البيضاوي ، الزاوي قليلا ، متوسطة كاملة

جولة ، كاملة

23. وزن الجسم

رقيقة ، أقل من المعتاد

معدل الوزن

يميل إلى السمنة

24. هيكل الجسم

غرامة العظام ، طويل القامة جدا أو قصيرة جدا القامة

اللياقة البدنية سمين ، متوسط ​​الارتفاع

اللياقة البدنية كبيرة ، لينة أو السمين

25. درجة حرارة الجسم

أطرافه الباردة منخفضة

عالية ، دائما الساخنة

منخفضة ، بارد الجسم

26. هيكل الإصبع

قصيرة جدا أو طويلة جدا ، معقدة وسميكة

متوسطة ، مربعة أو بيضاوية

طول متوسط ​​، شكل أنيق

27. في أي وقت من السنة تشعر براحة أكبر

شتاء

الصيف

الربيع ، الخريف

28. هواية

السفر والرقص والجري والتمارين الرياضية (الحركة)

الرياضة والسياسة (المسابقات)

المشي والقراءة والحدائق العامة (الترفيه)

29. عندما يصب الشعور

يصرخ ويبكي

انا اجادل

سأغادر