

Bereken je Dosha's

Kenmerken	Vata (lucht)	Pitta (vuur)	Kapha (aarde)
Hoeveelheid haar	gemiddeld	wordt dunner	dik
Type haar	droog	normaal	vettig
Kleur haar	licht bruin, blond	rood, roodbruin	donkerbruin, zwart
Huid	droog, ruw	zacht, vettig	vochtig, vettig
Gelaatskleur	donker	roze, rood	bleek, wit
Ogen - grootte iris	klein	gemiddeld	groot
Oogwit	blauwe of bruine glans	geel of rood	wit of glanzend
Grootte van de tanden	erg groot of erg klein	klein tot gemiddeld	gemiddeld tot groot
Gebit	donker, verkleurd	gelig	parelwit
Geestelijke activiteit	vlug van geest, rusteloos	kien intellect, agressief	kalm, stabiel
Geheugen	korte termijn is slecht	goed geheugen	lange termijn is het beste
Dromen	beangstigend, vliegen	boos, vurig, gewelddadig	water, wolken, relaties
Reactie op het weer	afkeer van kou	afkeer van hitte	afkeer van vochtig, fris weer
Slaap	onderbroken, licht	gezond, gemiddelde lengte	gezond, lang
Reacties onder druk	zeer snel opgewonden	snel boos, wisselend humeur	niet snel geïrriteerd
Stemmingen	veranderen vlug	veranderen langzaam	standvastig, onveranderlijk
Vrouw polslag per minuut	80 - 100	70 - 80	60 - 70
Man polsslag per minuut	70 - 90	60 - 70	50 - 60
Lichaamspostuur	klein of lang, mager	gemiddeld	zwaar, komt makkelijk aan
Gewicht	licht, komt moeilijk aan	gemiddeld	zwaar, komt makkelijk aan
Uithoudingsvermogen	slecht	goed	zeer goed
Kracht	gering	goed	uitstekend
Honger gevoel	onregelmatig	scherp, moet eten	kan maaltijd overslaan
Voedsel en drank	liever warm met drinken	liever koud	liever warm en droog
Eten	vlug	met gemiddelde snelheid	rustig, langzaam
Behoeftte aan seks	onregelmatig	gematigd	groot
Financiën	geld tekort, geeft snel geld uit	gemiddeld, luxe artikelen	rijk, zuinig, spaarzaam
Uitscheiding	droog, hard, constipatie	veel, zacht tot normaal	zwaar, dik, regelmatig
Manier van lopen	snel, vlug, lichte tred	gemiddeld, gestadig	langzaam
Stem toonhoogte	hoog, droog, snel	doorsnee	laag, diep van klank