

Tabela testa doša koja se najčešće koristi u mnogim ajurvedskim centrima:

(U odgovorima morate biti brzi i ne puno razmišljati, jer tada tražite idealne odgovore za vaš um i ego)

Test za vatu:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Slabo pamtim i brzo zaboravljam	1	2	3	4	5	6
2.	Žustar sam u obavljanju aktivnosti	1	2	3	4	5	6
3.	Teško dobijam na težini i mršavija sam osoba	1	2	3	4	5	6
4.	Uglavnom imam hladne šake i stopala	1	2	3	4	5	6
5.	Uglavnom brinem	1	2	3	4	5	6
6.	Teško podnosim hladno vreme	1	2	3	4	5	6
7.	Lako menjam mišljenje	1	2	3	4	5	6
8.	Lako menjam raspoloženje	1	2	3	4	5	6
9.	Ne mogu da zaspim i san mi je lagan	1	2	3	4	5	6
10.	Uglavnom sam neodlučan/a	1	2	3	4	5	6
11.	Hod mi je lak i brz	1	2	3	4	5	6
12.	Imam brz govor	1	2	3	4	5	6
13.	Imam dosta gasova	1	2	3	4	5	6
14.	Imam česte zatvore	1	2	3	4	5	6
15.	Zimi i na jesen koža mi je suvlja	1	2	3	4	5	6
16.	Um mi je nemiran i nekontrolisan	1	2	3	4	5	6
17.	Oči i pokreti su mi poletne i stalno sam u <u>pokretu</u>	1	2	3	4	5	6
18.	Često imam neredovnu ishranu	1	2	3	4	5	6
19.	Lako me izbace iz takta, mira	1	2	3	4	5	6
20.	Brzo se umorim	1	2	3	4	5	6
Ukupno vata bodova							

Test za *pittu*:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Volim sve na vreme	1	2	3	4	5	6
2.	Volim sve jako uredno	1	2	3	4	5	6
3.	Ponekad sam prežestok/a u ponašanju	1	2	3	4	5	6
4.	Često donosim nagle odluke	1	2	3	4	5	6
5.	Jako sam precizan/na u radnjama	1	2	3	4	5	6
6.	Volim da sve bude po mom	1	2	3	4	5	6
7.	Jako se znojim	1	2	3	4	5	6
8.	Ne volim i teško podnosim veće vrućine	1	2	3	4	5	6
9.	Često znam da budem eksplozivan/na	1	2	3	4	5	6
10.	Nervozan/na sam ako ne jedem redovno	1	2	3	4	5	6
11.	Apetit mi je prilično dobar	1	2	3	4	5	6
12.	Volim da pojedem i više nego što je potrebno	1	2	3	4	5	6
13.	Imam redovnu stolicu	1	2	3	4	5	6
14.	Često sam svojeglav	1	2	3	4	5	6
15.	Imam pege, mladeže ili bubuljice po koži	1	2	3	4	5	6
16.	Brzo se razljutim	1	2	3	4	5	6
17.	Hladna jela i pića mi odgovaraju	1	2	3	4	5	6
18.	Volim hladnije prostorije i klimatske uslove	1	2	3	4	5	6
19.	Ne volim previše ljuto, ali volim ljuću hranu	1	2	3	4	5	6
20.	Volim dosta slatko	1	2	3	4	5	6
Ukupno <i>pitta</i> bodova							

Test za *kaphu*:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Sklon/a sam debljanju	1	2	3	4	5	6
2.	Često imam višak sluzi u grlu i sinusima	1	2	3	4	5	6
3.	Volim sve da radim polagano	1	2	3	4	5	6
4.	Ne volim da <u>žurim</u>	1	2	3	4	5	6
5.	Ne volim hladno i vlažno vreme	1	2	3	4	5	6
6.	Krupnije sam građe	1	2	3	4	5	6
7.	Spavam jako dobro	1	2	3	4	5	6
8.	Pamćenje mi je jako dobro	1	2	3	4	5	6
9.	Ne razljutim se brzo	1	2	3	4	5	6
10.	Varenje mi je sporo	1	2	3	4	5	6
11.	Osećam se umornim/om nakon jela	1	2	3	4	5	6
12.	Ne umaram se brzo	1	2	3	4	5	6
13.	Volim sve umereno	1	2	3	4	5	6
14.	Jedem polagano	1	2	3	4	5	6
15.	Volim dugo da spavam	1	2	3	4	5	6
16.	Dosta sam zdrav/a po prirodi	1	2	3	4	5	6
17.	Nisam zavidan/na	1	2	3	4	5	6
18.	Težim bogatstvu	1	2	3	4	5	6
19.	Koža mi je glatka, meka i svetla	1	2	3	4	5	6
20.	Lako mogu izdržati postove	1	2	3	4	5	6
Ukupno <i>kapha</i> bodova							

ZBIR BODOVA

VATA		PITTA		KAPHA	
------	--	-------	--	-------	--

Ovaj test, kao što primećujete, karakteriše određene *doše* i stoga će se uveliko poklopiti i sa pulsним testom vašeg lekara.

TABELARNI SAŽETAK DOŠA

KARAKTERISTIKE	VATA	PITTA	KAPHA
TELESNA KONSTITUCIJA	MRŠAVO, KOŠCATO, VISOKO ILI NISKO	OSREDNJA, URAVNOTEŽENA	VELIKA, ŠIROKA
TEŽINA	MANJA	UMERENA	VELIKA
KOŽA	SUVA, GRUBA, OPUŠTENA, OSLABLJENA	MEKANA, MASNA, TOPLA, RUMENA	DEBELA, MASNA, HLADNA, BLEDA
KOSA	TAMNA, SUVA, KOVRDŽAVA	MEKANA, MASNA, CRVENA ILI PLAVA	DEBELA, MASNA, HLADNA, KOVRDŽAVA
ZUBI	IZBOČENI, VELIKI, NEJEDNAKI	UMERENI, ŽUČKASTI	JAKI, RAVNI, BELI
NOKTI	GRUBI, SUVI, IZGRIŽENI, LOMLJIVI	MEKANI, RUŽIČASTI, JAKI	MEKANI, VELIKI, BELI
OČI	MALE, SUVE, NERVOZNE	PRODORNE, OŠTRE	VELIKE, SJAJNE
APETIT	VARIRA, SMANJEN	DOBAR, REDOVAN	SPOR I USTALJEN
HRANA	JEDNOSTAVNA, RETKA	ZAHTEVA REDOVNE OBROKE	LUKSUZNA, MASNA
ŽEĐ	VARIRA	JAKA	MINIMALNA
IZLUČIVANJE, STOLICE	SUVA, TEŠKA, ZATVOR, TVRDA	MEKANA, ULJASTA	VELIKA, TEŠKA, SPORA
URIN	UČESTAO, ALI REDAK	ŽUT, OBILAN	NEREDOVNO, PROSEČAN
ZNOJ	MINIMALAN	POJAČAN, JAKOG MIRISA	SPORO POČINJE, JAK
PULS	SLAB, BRZ, NESTALAN	STABILAN, JAK	SPOR, LAGAN
CIRKULACIJA	VARIJABILNA, LOŠA	DOBRA	UMERENA
SAN	LAGAN, MINIMALAN	UMEREN	DUBOK, PRETERAN
GOVOR	UBRZAN, VISOK ILI PROMUKAO GLAS	GLASAN, OŠTAR, PRODORAN	SPOR, HARMONIČAN
LIBIDO	VARIRA, USMEREN NA FANTAZIJU	STRASTVEN, VELIK	SPOR, ALI JAK, LOJALAN
IMUNITET	VARIJABILAN, LOŠ	UMEREN	VISOK
AKTIVNOSTI	PUNO, NEUMORAN, MOBILAN	UMERENE, USMERENE	MINIMALNE, SPORE
IZDRŽLJIVOST	MINIMALNA	UMERENA	IZVRSNA
PAMĆENJE	SLABIJE, KRATKOTRAJNO	UOČLJIVI DETALJI	DOBRO, SPORO, DUGOTRAJNO
UM	NEUMORAN, ZNATIŽELJAN	AGRESIVAN, PAMETAN	MIRAN, SPOR
VERA	PROMENLJIVA, NESTALNA	FANATIČNA	POSTOJANA, ODANA
MIŠLJENJE/RASPOLOŽENJE	VARIJABILNO	IZRAŽAVA SE SNAŽNO	SPORO SE MENJA
FINANSIJE	LOŠE, BRZO TROŠI	UMERENE, KUPUJE LUKSUZNE STVARI	BOGAT
HOBII	PUTOVANJA, UMETNOST, FILOZOFIJA	SPORT, POLITIKA, LUKSUZI	SPOKOJNI, LEŽEĆEG TIP
KREATIVNOST	ORIGINALAN, PLODAN	TEHNIKA, NAUKA	PREDUZETNOST
OSETLJIVOST	HLADNOĆA, VETAR, SUVO	VRUĆINA, SUNCE, POŽARI	HLADNO, VLAŽNO
TEMPERAMENT	NERVOZAN, NESIGURAN, STIDLJIV	USREDSREĐEN, MOTIVISAN	KONZERVATIVAN, ELASTIČAN
SNOVI	ČESTI, STRAŠNI	ŽIVI, NASILNI, JASNI	ROMANTIČNI, SMIRENI