

*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 |
| <b>Ukupno <i>pitta</i> bodova</b> |   |                           |   |                       |   |                     |   |

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**

| <b>KARAKTERISTIKE</b>  | <b>VATA</b>                       | <b>PITTA</b>                    | <b>KAPHA</b>                     |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 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 TIPA           |
| 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              |