

# Ayurveda zelf test

Ayurveda is Sanskrit voor 'de kennis van het leven' en heeft als doel de gezondheid te onderhouden en ziekte te genezen. Gezondheid volgens de Ayurveda is de balans tussen lichaam, geest, ziel en zintuigen. Deze balans is onze constitutie, die wordt uitgedrukt met de drie Doshas: Vata, Pitta en Kapha.

De Vata Dosha staat beweging. Vata heeft afbrekende eigenschappen en kenmerkt zich als droog, koud en mobiel. Iemand met de Vata constitutie is slank, verliest gemakkelijk gewicht, is actief en creatief, heeft het snel koud en een drogere huid. De Pitta Dosha staat voor metabolisme. Iemand met een Pitta constitutie is vurig, scherp, heeft een goede spijsvertering, heeft het snel warm en zweet veel. De Kapha Dosha staat voor structuur. De Kapha constitutie is geaard, stabiel, langzaam, heeft een stevige bouw met een koele, zachte huid.

Ben je benieuwd naar jouw constitutie? Om een eerste inzicht te krijgen kun je onderstaande test doen. Kruis aan wat op jou van toepassing is en tel onderaan alle kenmerken van Vata, Pitta en Kapha bij elkaar op. De Dosha met de hoogste score is de dominante Dosha.\*

Voor vragen aan de hand van dit overzicht of voor een volledig Ayurvedisch consult kun je contact opnemen met Puraveda Ayurveda via [info@puraveda.nl](mailto:info@puraveda.nl) of bel/ Whatsapp: 0648520039.

Tip: Doe de test twee keer. De eerste keer kruis je aan welke kenmerken jij het meest herkent bij jezelf, gedurende je hele leven. De tweede keer kruis je aan welke kenmerken er zich op dit moment bij jou afspelen.

\*Dit gaat slechts om een inzicht in jouw constitutie. De uitslag van deze test is niet bepalend voor jouw gezondheid. Raadpleeg altijd een Ayurvedische therapeut voor een volledig inzicht in jouw constitutie.

Datum:

Naam: Leeftijd en geslacht: Woonplaats:  
 Beroep + contracturen: Hobby's/vrije tijd besteding:  
 Eetgewoonten / allergieën: (bijv. Vegetariër/Veganistisch/Macro-biotisch/Lactose-intolerantie/Gluten-allergie/Hooikoorts/...)

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Lichaam</b>	<input type="radio"/> Dun, neiging naar mager <input type="radio"/> Valt snel af en komt gemakkelijk aan <input type="radio"/> Recht figuur, weinig gevormd <input type="radio"/> Slanke bouw, botten zijn zichtbaar <input type="radio"/> Smalle borstkas <input type="radio"/> Lange, dunne ledematen <input type="radio"/> Krakende gewrichten <input type="radio"/> Gespannen gezichtsuitdrukking <input type="radio"/> Prominente aders en pezen	<input type="radio"/> Gemiddeld postuur <input type="radio"/> Gewicht is redelijk stabiel <input type="radio"/> Zichtbare vormen <input type="radio"/> Atletische bouw <input type="radio"/> 'Ton vormige' borstkas <input type="radio"/> Actieve en warme ledematen <input type="radio"/> Soepele gewrichten <input type="radio"/> Assertieve gezichtsuitdrukking <input type="radio"/> Minder prominente aders en pezen	<input type="radio"/> Vol, gezet <input type="radio"/> Komt makkelijk aan, valt niet snel af <input type="radio"/> Duidelijke vormen <input type="radio"/> Grotere, stevige bouw <input type="radio"/> Brede borstkas <input type="radio"/> Koude, stevige ledematen <input type="radio"/> Zachte gewrichten <input type="radio"/> Rustige gezichtsuitdrukking <input type="radio"/> Aders en pezen niet zichtbaar
<b>Huid</b>	<input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Gebarsten <input type="radio"/> Dof, ruw <input type="radio"/> Dun, ligt een beetje los van het weefsel <input type="radio"/> Voelt koud aan <input type="radio"/> Grijze/zwarte gloed <input type="radio"/> Gerimpeld, zichtbare lijnen <input type="radio"/> Geurloos <input type="radio"/> Gevoelig	<input type="radio"/> Licht vetzig <input type="radio"/> Pukkelig, rood <input type="radio"/> Lichte glans <input type="radio"/> Ligt strak op het weefsel <input type="radio"/> Voelt warm aan <input type="radio"/> Gele gloed, sproetjes <input type="radio"/> Soepel, fijne rimpels <input type="radio"/> Scherpe geur <input type="radio"/> Pigmentatie, snel last van uitslag	<input type="radio"/> Olie-achtig, vetzig <input type="radio"/> Glanzend, glad <input type="radio"/> Soepel en zacht <input type="radio"/> Stevig, dik <input type="radio"/> Voelt koel aan <input type="radio"/> Licht glanzende gloed <input type="radio"/> Geen rimpels <input type="radio"/> Lichte geur <input type="radio"/> Houdt vocht vast
<b>Haar</b>	<input type="radio"/> Dun <input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Dof <input type="radio"/> Krullend <input type="radio"/> Donker <input type="radio"/> Haar valt uit, breekt makkelijk af <input type="radio"/> Gebroken en gespleten punten	<input type="radio"/> Gemiddeld <input type="radio"/> Licht glanzend <input type="radio"/> Glad <input type="radio"/> Lichte slag <input type="radio"/> Rossig <input type="radio"/> Grijs of kaal <input type="radio"/> Wordt snel vet	<input type="radio"/> Dik <input type="radio"/> Zwaar <input type="radio"/> Glanzend <input type="radio"/> Steil <input type="radio"/> Blond <input type="radio"/> Veel en stevig haar <input type="radio"/> Vettig
<b>Nagels</b>	<input type="radio"/> Dun, breken snel <input type="radio"/> Droog en rimpelig <input type="radio"/> Broos <input type="radio"/> Onregelmatig <input type="radio"/> Langwerpig	<input type="radio"/> Flexibel <input type="radio"/> Lichte glans <input type="radio"/> Roze <input type="radio"/> Verkleuringen <input type="radio"/> Rond	<input type="radio"/> Dik, stevig <input type="radio"/> Egaal en glad <input type="radio"/> Glanzend <input type="radio"/> Regelmatig <input type="radio"/> Stomp, vierkant
<b>Voorhoofd</b>	<input type="radio"/> Rimpelig <input type="radio"/> Vlekken <input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Aders en bot duidelijk zichtbaar	<input type="radio"/> Fijne lijnen <input type="radio"/> Sproetjes, rode pukkels <input type="radio"/> Licht vetzig <input type="radio"/> Aders en bot een beetje zichtbaar	<input type="radio"/> Geen rimpels <input type="radio"/> Egaal <input type="radio"/> Glanzend <input type="radio"/> Aders en bot niet zichtbaar

<b>Wenkbrauwen</b>	<input type="radio"/> Smal en dun <input type="radio"/> Weinig haar	<input type="radio"/> Gevormd <input type="radio"/> Goed behaard	<input type="radio"/> Dik en breed <input type="radio"/> Veel haar
<b>Ogen</b>	<input type="radio"/> Beweeglijk <input type="radio"/> Donkere/bruine vlekjes in het oogwit <input type="radio"/> Smalle opening, kleine oogopslag <input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Weinig wimpers	<input type="radio"/> Doordringende blik <input type="radio"/> Rood doorlopen <input type="radio"/> Scherpe oogopslag <input type="radio"/> Brandend <input type="radio"/> Korte wimpers	<input type="radio"/> Stabiel <input type="radio"/> Oogwit is echt wit <input type="radio"/> Grote oogopslag, grote ogen <input type="radio"/> Vochtig <input type="radio"/> Volle, lange wimpers
<b>Lippen</b>	<input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Donkere gloed <input type="radio"/> Gebarsten <input type="radio"/> Smal en recht <input type="radio"/> Trillen	<input type="radio"/> Licht glanzend, maar droog <input type="radio"/> Roze <input type="radio"/> Snel last van koortslip of ontsteking <input type="radio"/> Dun en gevormd <input type="radio"/> Streng	<input type="radio"/> Glanzend, vochtig <input type="radio"/> Lichte gloed <input type="radio"/> Nat <input type="radio"/> Vol en gevormd <input type="radio"/> Stabiel
<b>Gezicht</b>	<input type="radio"/> Smalle, onregelmatige kenmerken	<input type="radio"/> Scherpe kenmerken	<input type="radio"/> Volle kenmerken
<b>Tanden</b>	<input type="radio"/> Gebarsten, grijs <input type="radio"/> Onregelmatig <input type="radio"/> Dun, smal	<input type="radio"/> Geel <input type="radio"/> Scherp <input type="radio"/> Last van gaatjes	<input type="radio"/> Wit <input type="radio"/> Regelmatig, groot <input type="radio"/> Breed, sterk, geen gaatjes
<b>Tandvlees</b>	<input type="radio"/> Donker <input type="radio"/> Gevoelig	<input type="radio"/> Rood <input type="radio"/> Bloedt snel	<input type="radio"/> Roze <input type="radio"/> Gezond
<b>Tong</b>	<input type="radio"/> Beweegt, trilt <input type="radio"/> Droog <input type="radio"/> Deukjes aan de zijkant van de tong	<input type="radio"/> Puntig <input type="radio"/> Vochtig <input type="radio"/> Roze of rood	<input type="radio"/> Groot en breed <input type="radio"/> Beetje lichte of witte aanslag <input type="radio"/> Vochtig en zacht
<b>Eetgewoonten</b>	<input type="radio"/> Onregelmatig, soms veel trek, soms niet <input type="radio"/> Meerdere kleine maaltijden per dag <input type="radio"/> Voorkeur voor licht, warm, zoet en zuur	<input type="radio"/> Met eten indien hongerig <input type="radio"/> Een paar grote maaltijden per dag <input type="radio"/> Voorkeur voor zwaar, koel, zoet en scherp	<input type="radio"/> Weinig eetlust <input type="radio"/> Kan makkelijk een maaltijd overslaan <input type="radio"/> Voorkeur voor warm, bitter, zuur
<b>Vertering &amp; eliminatie</b>	<input type="radio"/> Onregelmatige vertering <input type="radio"/> Snel last van constipatie <input type="radio"/> Harde stoelgang <input type="radio"/> Frequent, kleine hoeveelheden urineren <input type="radio"/> Zweet nauwelijks	<input type="radio"/> Snelle vertering <input type="radio"/> Snel last van diarree <input type="radio"/> Zachte stoelgang <input type="radio"/> Veel urine in een keer <input type="radio"/> Zweet veel en het ruikt sterk	<input type="radio"/> Trage vertering <input type="radio"/> Regelmatige stoelgang <input type="radio"/> Goed gevormde stoelgang <input type="radio"/> Regelmatig urineren <input type="radio"/> Zweet een beetje
<b>Stem &amp; spraak</b>	<input type="radio"/> Hapert <input type="radio"/> Schor, diep <input type="radio"/> Praat veel en snel	<input type="radio"/> Spraakzaam <input type="radio"/> Hard, verheven <input type="radio"/> Zelfbewust	<input type="radio"/> Langzaam <input type="radio"/> Rustig, kalm <input type="radio"/> Praat minder
<b>Slaap &amp; dromen</b>	<input type="radio"/> Slaapt licht, weinig <input type="radio"/> Droge objecten en omgeving in dromen	<input type="radio"/> Verstoord slaappatroon <input type="radio"/> Felle, vurige objecten in dromen	<input type="radio"/> Diepe slaap, kan lang slapen <input type="radio"/> Water en natuur in dromen
<b>Manier van lopen</b>	<input type="radio"/> Haastig en snel	<input type="radio"/> Opgewonden	<input type="radio"/> Majestueus
<b>Materiële en sociale status</b>	<input type="radio"/> Weinig materiële behoefte <input type="radio"/> Weinig vriendschappen, besteedt graag tijd alleen <input type="radio"/> Geeft makkelijk geld uit	<input type="radio"/> Niet veel, niet weinig materiële behoefte <input type="radio"/> Een paar goede vriendschappen, gaat graag uit <input type="radio"/> Verdient geld en geeft meteen uit	<input type="radio"/> Sterke behoefte aan materie <input type="radio"/> Veel vrienden en is graag onder de mensen <input type="radio"/> Verdient geld en geeft minder uit
<b>Totaal</b>			