

Cual es tu Dosha ?



Marca un X en las características que más te definen y luego suma cuantas corresponden a Vata, Pitta y Kapha.			
Contextura	Delgado, huesudo <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Grande, robusto, bien desarrollado <input type="checkbox"/>
Estatura	Muy alto o muy pequeño <input type="checkbox"/>	Mediana <input type="checkbox"/>	Generalmente pequeños, pero pueden ser altos y grandes <input type="checkbox"/>
Peso	Dificultad para ganar peso <input type="checkbox"/>	Mediano, pueden ganar o perder peso con facilidad <input type="checkbox"/>	Generalmente con sobrepeso. Dificultad para perderlo <input type="checkbox"/>
Brillo de la piel	Opaco, moreno <input type="checkbox"/>	Rojo, lustroso <input type="checkbox"/>	Blanco, pálido <input type="checkbox"/>
Textura de la piel	Seca, áspera, fría, rugosa, venas prominentes <input type="checkbox"/>	Caliente, grasa, húmeda, pecas, acné <input type="checkbox"/>	Gruesa, fría, bien lubricada <input type="checkbox"/>
Temperatura del cuerpo	Manos y pies fríos <input type="checkbox"/>	Caliente <input type="checkbox"/>	Frío o normal <input type="checkbox"/>
Pelo	Seco, fino, crespado <input type="checkbox"/>	Oleoso, calvicie prematura, canoso <input type="checkbox"/>	Fuerte, ondulado, lustroso <input type="checkbox"/>
Frente	Estrecha <input type="checkbox"/>	Moderada, surcos <input type="checkbox"/>	Ancha <input type="checkbox"/>
Ojos	Pequeños, vivaces <input type="checkbox"/>	Penetrantes, se irritan fácilmente <input type="checkbox"/>	Grandes, atractivos, pestañas largas <input type="checkbox"/>
Dientes	Irregulares, pequeños, mal formados <input type="checkbox"/>	Regulares, encías sangran con facilidad <input type="checkbox"/>	Grandes, bien formados <input type="checkbox"/>
Lengua	Áspera <input type="checkbox"/>	Suave, rosada <input type="checkbox"/>	Gruesa <input type="checkbox"/>
Cara	Pequeña, arrugada, seca <input type="checkbox"/>	Delicada, rojiza, perfil agudo <input type="checkbox"/>	Grande, agradable, perfil suave <input type="checkbox"/>
Torax	Estrecho <input type="checkbox"/>	Desarrollo moderado <input type="checkbox"/>	Ancho, bien desarrollado <input type="checkbox"/>
Huesos	Delgados, articulaciones crujientes <input type="checkbox"/>	Medianos, articulaciones flojas <input type="checkbox"/>	Gruesos, articulaciones fuertes <input type="checkbox"/>
Uñas	Quebradizas, ásperas <input type="checkbox"/>	Suaves, rosadas <input type="checkbox"/>	Fuertes, gruesas <input type="checkbox"/>
Sueño	Ligero, con interrupciones <input type="checkbox"/>	Variable <input type="checkbox"/>	Profundo, excesivo <input type="checkbox"/>
Le disgusta	El frío, la sequedad <input type="checkbox"/>	Substancias y atmósfera caliente <input type="checkbox"/>	Sustancias frías y aceitosas, atmósfera húmeda <input type="checkbox"/>
Apetito	Variable, nervioso <input type="checkbox"/>	Hambre, irritable si debe saltar la comida <input type="checkbox"/>	Moderado pero constante. <input type="checkbox"/>
Sed	Escasa <input type="checkbox"/>	Generalmente sediento <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>
Habitos intestinales	Heces duras, secas, <input type="checkbox"/> constipac	Heces suaves, sueltas, tendencia a la diarrea <input type="checkbox"/>	Regular, heces normales <input type="checkbox"/>
Orina	Escasa <input type="checkbox"/>	Abundante, amarilla intensa <input type="checkbox"/>	Moderada, clara <input type="checkbox"/>
Sudoracion	Escasa, sin olor <input type="checkbox"/>	Profusa, olor intenso <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>
Memoria	Rápida, tendencia a olvidar <input type="checkbox"/>	Aguda, clara <input type="checkbox"/>	Lenta pero constante <input type="checkbox"/>
Comprension	Espontánea <input type="checkbox"/>	Inteligencia <input type="checkbox"/>	Requiere tiempo para comprender <input type="checkbox"/>

Reaccion al stress	Miedo y ansiedad bajo estrés <input type="checkbox"/>	Frustración, irritabilidad, enojo bajo estrés	Maneja bien el estrés
Resistencia a la enfermedad	Pobre, sistema inmunológico variable	Mediana, tendencia a las infecciones <input type="checkbox"/>	Buena, consistente, sistema inmunológico fuerte <input type="checkbox"/>
Enfermedades frecuentes	Alteraciones nerviosas y mentales, dolores neurálgicos y de las articulaciones <input type="checkbox"/>	Enfermedades infecciosas e inflamatorias, trastornos sanguíneos <input type="checkbox"/>	Enfermedades sistémicas y respiratorias, edema, mucosidades, inflamación articular <input type="checkbox"/>
Sexualidad	Interés sexual variable, fantasía sexual activa <input type="checkbox"/>	Interés e impulso sexual alto <input type="checkbox"/>	Interés e impulso sexual constante <input type="checkbox"/>
Estado de animo	Ideas y estado de animo cambiables <input type="checkbox"/>	Intenso al expresar ideas y sentimientos <input type="checkbox"/>	Estable, confiable, lento para cambiar de ideas <input type="checkbox"/>
Preferencias climaticas	Climas calientes, sol, humedad <input type="checkbox"/>	Climas fríos bien ventilados <input type="checkbox"/>	Cualquier clima siempre que no sea húmedo <input type="checkbox"/>
Actividad	Inquieto <input type="checkbox"/>	Moderado <input type="checkbox"/>	Se mueve lentamente <input type="checkbox"/>
Temperamento	Nervioso, cambiabile <input type="checkbox"/>	Motivado, intenso <input type="checkbox"/>	Conservador <input type="checkbox"/>
Emociones positivas	Adaptabilidad <input type="checkbox"/>	Valor, coraje <input type="checkbox"/>	Amor <input type="checkbox"/>
Emociones negativas	Miedo <input type="checkbox"/>	Cólera <input type="checkbox"/>	Apego <input type="checkbox"/>
Fe	Variable, errática <input type="checkbox"/>	Fuerte, determinado <input type="checkbox"/>	Sostenida, lenta en cambiar <input type="checkbox"/>
Total	Vata	Pitta	Kapha

Este test es sólo ORIENTATIVO, pues para saber cuál es el prakruti individual se debe hacer un adecuado i más profundo reconocimiento, más este test puede ayudar a tener una idea de cuál es su dosha dominante y además también ayudar a entender cuáles son las características de cada dosha.