

Jaký jsi typ?

Spočítej si čárky u jednotlivých kategorií a najdi svoji konstituci.

Více než **42x kapha**?

Pak je kapha Tvoji převažující dóšou. Jsi typ kapha.

Převažují **pitta a kapha**,

ale ani jedné není víc, než 42? Jsi smíšený typ pitta-kapha.

Převažují **váta a kapha**, ale ani jedné není víc, než 42?

Jsi smíšený typ váta-kapha.

Všech **méně, než 28?**

Pak jsi smíšený konstituční typ.

Převažují **váta a pitta**, ale ani jedné není víc, než 42? Jsi smíšený typ váta-pitta.

Více, než **42x váta**? Pak jsi konstituční typ váta.

Více, než **42x pitta**? Jsi konstituční typ pitta.



U většiny z nás převládají 2 ze 3 dóš a jedna je upozaděná.

Pokud si nejsi jist/á při vyhodnocování své tělesné konstituce, porad' se s námi ve facebookové skupině. Pomocť Ti můžou také následující charakteristiky jednotlivých konstitučních typů.

Váta

Princip pohybu

Slovo "váta" v sanskrtu znamená vítr. Lidé s dominantní vátou jsou proměnliví a plní nepravidelností fyzických i mentálních. Bývají subtilní konstituce, mívají křivé zuby, zahnutý nos nebo nestejně velké oči. Často jim lupe v kloubech. Rychle hubnou, ale v důsledku špatného stravování a stresu mohou mít i nadváhu.

Nestálost a kreativita

Jí nepravidelně a výkyvy v krevní hladině cukru mohou ještě umocňovat jejich proměnlivou náladu a sklon k úzkostem. Jsou citliví na zimu.

Mnohdy bývají plní energie, ale rychle ji zase vybijí a snadno se vyčerpají. Špatně spí a mají nízkou vytrvalost. Jsou tvořiví, plní ideálů a vizí, myslí rychle a snadno začínají nové projekty.

Princip transformace

Lidé s dominantní pittou mají atraktivní postavou sportovního typu. Upoutají zářivýma očima, které jsou citlivé na světlo či jiné podráždění. Při hněvu zrudnou, při fyzické aktivitě nebo v horku, které nemají rádi, se rychle začnou potit.

Pitta

Vášnivost a perfekcionismus

Mají dobré trávení, pokud není příliš mnoho ostrého a smaženého jídla. Jsou dobře organizovaní, bývají perfekcionisty. Lidé s převládající pittou jsou také velmi soutěživí a děsí se selhání. Bývají vznětliví, kritičtí, dominující a netolerantní. Stávají se často workoholiky. Mají vysokou inteligenci a dobrou paměť a soustředění.

Princip míru

Lidé s převahou kaphy bývají stabilní, emočně i fyzicky silní a odolní. Jsou milí, klidní, laskaví a pozorní. Často se vyhýbají konfliktům. Nemají rádi změny a mohou mít sklon k lenosti. Fyzicky jsou statné konstituce, snadno přibírají, mají silné svaly, husté vlasy, klidné, velké oči a plné rty.

Kapha

Stabilita a láskyplnost

Pomalu tráví, ale jídlo jim dělá dobře a mají ho rádi. Hodně spí a ráno se jim nechce vstávat. Mohou být pomalí, lhostejní, a neaktivní. Jsou materialističtí, někdy pohodlní, pasivní a paličatí. Tyto projevy se zhoršují v zimě. Jsou věrní a soucitní, klidné a pohodové povahy a slušného chování.



Dynamická směs

Lidé s převažující vátou a pittou jsou štíhlí, sportovní, svalnatí, s dlouhými končetinami. Typicky mají smíšenou pleť a vlasy, které se u kořínků mastí a u konečků jsou suché. Často trpí na chladné nohy a ruce, ale špatně snáší vedro. Jsou velmi impulzivní a nadšení pro své nápady, které dokáží bez velkých průtahů uskutečnit.

**Váta-
pitta**

Silná vůle a citlivost

Máš rád/a dobré jídlo, ale po těžkém obědě se necítíš dobře. Dvě výrazné pozitivní vlastnosti - kreativita a silná vůle, z Tebe dělají úspěšného umělce nebo podnikatele. Jsi citlivá/ý a přesto vzdorovitá/ý, úmyslně či ne své okolí často provokuješ. Chybí Ti stabilizační prvek kaphy a tak můžeš trpět náladovostí či kolísavým sebevědomím.



Přemýšlivá povaha

Pokud ve tvé konstituci převládají principy váta a kapha, ke sportovní postavě Ti chybí svaly a dynamika. Zato však oplýváš ladností a ležérním přístupem. Tvým častým problémem je zima, ať už se jedná o chladné nohy a ruce anebo potřebu oblékat se tepleji než ostatní.

Váta-kapha

Síla i zranitelnost

Můžeš trpět na problémy spojené s pomalým trávením. Ajurvéda tento stav nazývá slabým trávicím ohněm a jde v podstatě o celkově zpomalený metabolismus. Projevit se může sklon k nadváze, cukrovce nebo otokům či zácpě, ale i průjmu. Jsi také náchylnější k depresím. Svým jídelníčkem a životním stylem můžeš vnést do svého života víc dynamiky a ohnivého živlu. Pomůže ti nejen od zdravotních obtíží a splínu, ale i k uskutečňování Tvých skvělých nápadů!



Síla a sebejistota

Statná postava a energické vystupování dělají na Tvé okolí dojem. Silný náboj životní energie a vitalita Tě předurčují k dlouhověkosti, ale i k úspěchům jak pracovním, tak ve společnosti. Protože disponuješ horkou i chladnou energií, máš ideální předpoklady k průbojnosti i přizpůsobivosti.

Pitta- kapha

Odolnost a úspěch

Při nadměrném stresu jsi náchylná/ý k pálení žáhy, nebo dokonce žaludečním či střevním vředům. Pozor si dej taky na vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu. Můžeš snadno sklouznout k samolibosti či ješitnosti, na druhou stranu Tvá odolnost z Tebe může dělat výborného šéfa, který se nenechá jen tak vyvést z rovnováhy.



**Váta-
pitta-
kapha**

Vyrovnanost

Lidé s vyrovnanou konstitucí mají dobré předpoklady k dlouhověkosti a spokojenému životu. Navíc nemají sklony k žádným závislostem ani chronickým zdravotním problémům, nejsou-li dlouhodobě vystavováni nějakému nepříznivému vlivu. Bývají nekonfliktní. Trávení je vyvážené, pokud dodržují základní pravidla sezónního stravování.

Harmonie

Blahopřeju! Tvoje konstituce je v rovnováze. Neznamená to ale vůbec, že jsi průměrný/á. Naopak, devadesát procent lidí má tři principy ve větším či menším nesouladu a musí vynakládat značnou energii na jejich vyladění. Být od přírody harmonickou bytostí je jedinečné!

