

ТЕСТ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА КОНСТИТУЦИЯ

(Моля, попълнете с "ДА" полетата, където смятате за подходящо)

ВАТА

1. Аз съм висок. / Нисък съм.	
2. Слаб съм и трудно пълнея.	
3. Имам суха, груба и тъмна кожа. Трудно изгарям на слънце.	
4. Косата ми е тъмна, няма особен блясък, по-скоро е суха и тънка или много ситно къдрава.	
5. Очите ми са тъмни, не са големи и особено изразителни.	
6. Носът ми е гърбав или с преградка на върха.	
7. Зъбите ми са изпъкнали, имат разстояние помежду си. Предните ми зъби са по-едри или не съвсем добре подредени. Имам слаби венци, които понякога кървят.	
8. Ноктите ми са трошливи и с набраздена повърхност.	
9. Пъпът ми е изпъкнал.	
10. Имам бърза и лека походка.	
11. Имам проблеми с храносмилането – повишен метеоризъм и склонност към констипация.	
12. Говоря бързо и близките ми смятат, че съм много общителен и приказлив.	
13. Действам бързо, без много да му мисля.	
14. Аз съм енергичен, забравям да си почивам.	
15. Лесно се изморявам.	
16. Много лесно се паля за нови идеи.	
17. Бързо навлизам в новите неща.	
18. Трудно взимам решения и понякога се колебая.	
19. Настроенията ми често се сменят и понякога реагирам емоционално, дори непредсказуемо.	
20. Често съм притеснен и тревожен, дори и без особена причина. Понякога имам тенденция да преувеличавам проблемите.	
21. Трудно ми е да помня физиономии, имена, телефони, както и да уча наизуст.	

22. Често не мога лесно да заспя. Понякога не спя добре, сънувам много и често се будя.	
23. Трудно мога да следвам какъвто и да е режим.	
24. Студеното време е много трудно поносимо за мен. Краката и ръцете ми са винаги студени.	
25. Чувствителен съм към течение и пътувания.	

ПИТТА

1. Имам среден ръст и телосложение.	
2. Кожата ми е чувствителна, мека, червеникава или жълтеникава. При горещо време не се чувствам много добре, лесно изгарям на слънце.	
3. Косата ми е рижава, руса, мека, лесно се омазнява, рано посивява и олисява.	
4. Очите ми са остри, пронизателни, зелени, сиви или пъстри.	
5. Носът и брадичката ми са остри.	
6. Зъбите ми са средни, жълтеникави.	
7. Имам меки и розови нокти.	
8. Пъпът ми е плосък (равен).	
9. Имам много добър апетит и бързо, добро храносмилане.	
10. Изпитвам силна жажда.	
11. Не мога да не ям.	
12. Пряк съм. Понякога имам хаплив език.	
13. Имам остър ум и добри ораторски способности.	
14. Смятам себе си за ефективна личност.	
15. Точен съм и целеустремен.	
16. Настойчив съм.	
17. Хората ме считат за упорит. Имам силна воля и добри пробивни способности.	
18. Понякога съм педантичен за някои неща, обичам реда и мога силно да се отдам на някоя идея.	
19. Критичен съм към себе си и околните.	

20. Въпреки че не винаги го показвам, лесно се нервирам.	
21. Лесно изгубвам търпение, понякога имам уклон към агресивност.	
22. Понякога съм склонен към избухливост и ревност.	
23. Обичам зимните спортове и студените храни и напитки.	
24. Склонен съм към образуване на бенки и лунички.	
25. Лесно се изпотявам, склонен съм към възпаления и екземи.	

КАПХА

1. Имам тежко тяло и добре смазани стави.	
2. Имам мека, бяла, бледа, хладна и по-плътна кожа.	
3. Имам гъста, тъмна, вълниста, лъскава и здрава коса.	
4. Имам големи, привлекателни, сини или ласкави тъмни очи с дълги и гъсти мигли.	
5. Носът ми е объл (топчест) на върха.	
6. Имам хубави, здрави и добре подредени бели зъби.	
7. Пъпът ми е дълбок.	
8. Имам нормално храносмилане, дори и когато пътувам.	
9. Забравям да пия вода и течности.	
10. Обичам люто.	
11. Лесно напълнявам.	
12. Мога да спазвам хранителни диети.	
13. Имам бавна походка.	
14. Действам бавно и методично, никога не бързам.	
15. Аз съм много издръжлив и уравновесен.	
16. Спокоен съм, устойчив, трудно се нервирам.	

17. Понякога съм инертен.	
18. Рядко съм превъзбуден.	
19. Весел съм, добродушен, ласкав, незлоблив и незлопаметен.	
20. Бавно усвоявам знанията, но усвоя ли ги, е за цял живот.	
21. Имам дълбок сън.	
22. Трудно ставам сутрин и имам нужда от повече сън.	
23. Мога да спестявам.	
24. Обичам семейния уют.	
25. Склонен съм към образуване на слуз, понякога съм вял, имам синусит, проблеми с гърлото, астма или други проблеми с белите дробове.	