

KONSTITŪCIJAS NOTEIKŠANAS ANKETA

Došas - Pitta, Vata un Kapha - ir Ājurvēdā formulēti matērijas konstitūcijas tipi, tai skaitā arī cilvēku konstitūcijas, kurus katru raksturo noteiktas pazīmes un kvalitātes. Šīs kvalitātes katrā cilvēkā izpaužas fiziskā, mentālā un emocionālā aspektā. Ikvienā no mums ir katras došas izpausmes, tomēr viena vai divas došas parasti dominē. Šī dominante nosaka mūsu fizisko veselību un emocionālo stāvokli.

Atbildiet uz šiem jautājumiem pēc iespējas objektīvi, izvēloties atbildes variantu, kurš raksturo Jūs visvairāk.

Ja šobrīd esat slims un šī slimība ir jūs ietekmējusi, tad centieties atcerēties, kādas bija Jums raksturīgās fiziskās un psihoemocionālās izpausmes pirms šīs slimības un izvēlieties atbildes uz jautājumiem, vadoties no tā.

Pie katra jautājuma izvēlieties tikai vienu atbildi.

Lūdzu apvelciet burtu V, P vai K pie Jūsu izvēlētās atbildes.

1. Jūsu ķermenis ir:

V - slāids, smalks, garš vai īss, grūtības palielināt muskulatūru

P - vidējs, labi veidojas muskulatūra

K - masīvs, spēcīgas locītavas

2. Jums raksturīgās svāra tendences:

V - pārsvarā samazināts svārs, svārs pieaug lēni un ir grūtības to saglabāt

P - svārs pieaug un samazinās viegli, atkarībā no ieradumiem

K - svārs pieaug ātri un var būt grūtības to samazināt

3. Jūsu āda ir:

V - plāna, sausa, rupja, tumša, auksta, redzami kapilāri

P - gluda, taukaina, silta, sārtā, daudz dzimumzīmes

K - bieza, eļļaina, vēsa, balta, bāla

4. Jūsu mati ir:

V - plāni, sausi, gaiši brūni vai melni, var būt sapinkājušies

P - plāni, taisni, taukaini, blondi vai rudi, ātri nosirmo vai izkrīt

K - biezi, taukaini, vijīgi, spīdīgi

5. Pārsvarā Jūsu apetīte ir:

V – mainīga; apetīte svārstās, varat aizmirst paēst

P – laba; bieži liels izsalkums, nepaēdis kļūstat viegli aizkaitināms; nepatīk izlaist ēdienreizes

K - noturīga; pēc ēšanas ilgi jūtat sāta sajūtu un neizjūtat diskomfortu, ja izlaižat ēdienreizi

6. Jūsu gremošanu var raksturot kā:

V – neregulāru; var veidoties vēdera “uzpūšanās”

P – ātru; var būt dedzinoša sajūta

K – lēnu; var būt sajūta, ka apēstais slikti sagremojas

7. Lielākoties Jūsu ķermenim raksturīgi:

V - rokas un kājas ir aukstas; patīk silta vide

P - allaž ir silti neatkarīgi no gadalaika; patīk vēsa vide

K - pārsvarā labi adaptējas jebkuram klimatam

8. Jūsu izturība ikdienā:

V - dienas sākumā enerģijas ir daudz, bet pēcpusdienā tā strauji mazinās

P - vidēja, bet spējat motivēt sevi turpināt būt aktīvs

K - noturīga, bet necenšaties to pārlietu tērēt

9. Miega ieradumi raksturojami kā:

V - virspusējs miegs, var būt ar pārtraukumiem

P - dziļš, labi atjaunojošs

K - dziļš, grūti pamosties un Jums patīk ilgi gulēt

10. Jums patīk, ja ikdienas ritms ir:

V - neparedzams un fleksibls, papildīts ar ātri paveicamiem darbiem

P - plānoti virzīts mērķu sasniegšanai un nedaudz izaicinošs

K - paredzams, rutinēts un labi strukturēts

11. Jūs izdarāt izvēles:

V - spontāni, mirkļa iespaidā, balstoties uz tā brīža emocijām

P - ar pārliiecību, precīzi, pēc dažādu iespēju izsvērtēšanas

K - lēni un negribīgi; ļaujiet, lai izvēli Jūsu vietā izdara citi

12. Stresa situācijās Jūs kļūstat:

V - satraukts un raižpilns

P - aizkaitināts un nepacietīgs

K - ierāvēs sevī un nemotivēts

13. Jūsu atmiņai raksturīgi:

V - spējat ātri iegaumēt, bet arī ātri aizmirst

P - tā ir ļoti laba, spējat atcerēties daudz un noturīgi

K - lēni iegaumējat, bet spējat ļoti ilgstoši atcerēties

14. Jūs vislabāk raksturo:

V - entuziasms un patika izmēģināt jaunas lietas

P - mērķtiecīgums un uz rezultātu virzīta rīcība

K - labprāt izvēlaties "plūst pa straumi"

15. Jums patīk būt:

V - ļoti aktīvam

P - aktīvam, bet ne ļoti

K - lēnam, mazaktīvam

Saskaitiet, cik bieži esat atzīmējis katru burtu un ierakstiet to skaitu tabulā pretim katram burtam.

Jūsu dominējošā doša ir tā, kura iegūst lielāko atbilžu skaitu. Ja salīdzinoši lielāku skaitu iegūst 2 došas, tad tās abas dominē. Reizēm visas 3 došas iegūst ganrīz vienādu atbilžu skaitu, kas nozīmē, ka esat Tridoša.

Doša	Skaitis
V - Vata	
P - Pitta	
K - Kapha	

KONSTITŪCIJU TIPU (DOŠU) RAKSTUROJUMS

VATA

Šie ir slaidi cilvēki ar nelielu muskulatūru un smalkām locītavām. Bieži ar pazeminātu ķermeņa svaru. Raksturīgas vēsas plaukstas un nereti arī pēdas.

Gremošana nav spēcīga, apetīte mainīga un raksturīga neregulāra ēšana. Imunitāte visai vāja, tendence uz kaulaudu trauslumu, kas izpaužas, piemēram, osteoporozē, zobu bojājumos.

Fiziski un mentāli Vatas ir ļoti aktīvas, bet tām nereti pietrūkst organizētības. Vēlas būt visur, izmēģināt visu. Reizēm tas rezultējas pārslodzēs un trauksmes pieaugumā. Dzīvīgas, entuziastiskas un mīl pārmaiņas, bet stresa situācijās kļūst nedrošas un norūpējušās.

Vatas labi jūtas siltā klimatā, bet tām nav ieteicams auksts un vējains laiks, caurvējš.

Būtiski ieviest regulāras ēdienreizes noteiktos laikos un katru dienu doties gulēt vienā laikā. Uzturā lietotais ēdens var būt nedaudz smagnējs, bet labi sagremojams. Vēlams izvairīties ēst termiski neapstrādātu, sausu un līdz galam nepagatavotu ēdienu vai pārgatavotu ēdienu.

Piemērotas ir mērenas fiziskās aktivitātes un jāizvairās no pārslodzēm.

Ieteicams ādu ieeļļot ar siltu sezama eļļu, neaizmirstot arī pēdas. Ieteicami silti, saldi (visai bagātīgi) un skābi aromāti.

PITTA

Šiem cilvēkiem ir vidēja miesasbūve, labi attīstīta muskulatūra un locītavas. Ķermeņa svars parasti ir normāls, tam nav raksturīgas straujas izmaiņas.

Gremošana ir ātra, un Pitta bieži var sajūst kuņģa dedzināšanu. Imunitāte salīdzinoši laba, bet raksturīga tendence uz dažādiem iekaisumiem.

Pittas ir fiziski un mentāli salīdzinoši aktīvas. Tās ir mērķtiecīgas, prot pārliecināt un tiecas dominēt. Šiem cilvēkiem piemīt ļoti racionāls un ass prāts. Stresa brīžos tie var kļūt agresīvi un nepacietīgi. Šie cilvēki bieži ir vadītāji un viedokļu līderi.

Pittai ieteicams mērens klimats, atpūtai dabā ir piemēroti vasaras vakari un rīti, bet vēlams izvairīties no intensīvas saules un karstuma. Pittas labi jūtas skaistās vietās, ūdenstilpņu tuvumā un kopumā augsti vērtē estētisku vidi.

Šiem cilvēkiem nav vēlami asi ēdieni un jāievēro regulāras ēdienreizes, pietiekamā daudzumā jālieto ūdens.

Pittai ir laba izturība, tomēr nav ieteicamas ļoti intensīvas fiziskās aktivitātes vai pārslodzes.

Ādas kopšanai labi lietot rožūdeni. Ieteicami atvēsinoši un arī mazliet pikanti, bet ne sūri aromāti.

KAPHA

Šiem cilvēkiem raksturīga salīdzinoši masīva ķermeņa uzbūve, labi attīstītas locītavas un stipri kauli. Ķermeņa svars parasti ir nedaudz paaugstināts blīvo un masīvo ķermeņa audu dēļ. Tomēr, ja Kapha neseko uzturam un trūkst fizisku aktivitāšu, salīdzinoši ātri var iegūt lieko svaru, no kura grūti atbrīvoties.

Gremošana ir lēna, bieži rodas gļotas, tādēļ Kaphas var ēst retāk vai izlaist kādu ēdienreizi. Imunitāte Kaphām ir laba.

Fiziski un mentāli salīdzinoši mazaktīvas, tomēr apgūto atceras uz visiem laikiem un spēj precīzi izpildīt darbus. Kaphas ir iepriecinātas, ja cilvēki viņām apkārt jūtas labi. Kaphas mēdz svešu viedokli pieņemt kā savu. Tām patīk rutīna un paredzamība. Stresa brīžos tās noslēdzas sevī, distancējas un zaudē motivāciju.

Kopumā labi adaptējas jebkādiem laika apstākļiem, tomēr tām nav vēlams auksts un mitrs klimats.

Nav ieteicami saldi un grūti sagremojami ēdieni. Nav vēlams ilgstoši gulēt, īpaši dienas laikā un pēc ēdienreizēm.

Nepieciešamas vidēji intensīvas un intensīvas fiziskās aktivitātes patīkamā sociālā vidē un pozitīvu psihoemocionālo noskaņojumu veidojošas prakses.

Kaphām ieteicamas vielmaiņu paātrinošas ķermeņa procedūras ar ādas skrubjiem un sviedrēšanu. Tās līdzsvaro silti (pat ļoti silti), sausi aromāti ar rūgtumu, asumu, sūrumu un ļoti nedaudz skābumu.

TRIDOŠA

Sastopami arī cilvēki, kuros visas 3 došas ir teju vienādās attiecībās. Kopumā tos var raksturot ar vārdu "līdzsvarotība", jo tie apvieno sevī visu konstitūcijas tipu izpausmes harmoniskās attiecībās.

Šiem cilvēkiem raksturīga laba ķermeņa uzbūve un teju ideāls ķermeņa svars, kas nemēdz strauji svārstīties, kā arī laba muskulatūra un veselās locītavas.

Ļoti laba imunitāte un veselība, slimo reti. Gremošana kopumā laba.

Tiem raksturīga psihoemocionālā noturība un kvalitatīvas prāta spējas, skaidra realitātes uztvere. Tridošai piemīt labas mācīšanās spējas un ļoti laba atmiņa. Šie cilvēki domā atri un lēmumus nepieņem pārsteidzīgi. Raksturīga labvēlīga attieksme pret apkārtējiem.

Tomēr arī šiem cilvēkiem ir jāseko dienas režīmam, uzturam un līdzsvarotām fiziskām aktivitātēm, kā arī vēlams izvairīties no situācijām, kas rada lielu psihoemocionālu stresu. Tiem var būt bailes no nezināmā.

Tridošas tipa cilvēki labi jūtas teju visos klimatiskajos apstākļos, tomēr tiem nav vēlamas ļoti straujas klimata maiņas.

Izveidojusi jogas un veselības sporta trenere Kristiana Jansone

Facebook: Kristiana Jansone

Instagram: kristiana_jansone

+371 2927 4586

sadarbībā ar aromaterapeiti Ingu Nemši

www.aromaessence.lv

Facebook: Ingas Nemšes Aromaesence,

Latvian Aroma-Essence

Instagram: latvianaromaessence

+ 371 2928 7654