

تشخیص تیپ بدنی به روش پزشکی آیورودا

علم زندگی

[Www . AyurVeda4Iran . Com](http://Www.AyurVeda4Iran.Com)



[Www . Hozour . Com](http://Www.Hozour.Com)

واتا Vata هوا

	۱. حرکات و کارهایم را با شتاب انجام می دهیم و راه رفتنم سریع و سبک است .
	۲. همیشه چیزهای جدید را زود یاد میگیرم اما در بیاد آوردن آنها خوب نیستم .
	۳. به طور طبیعی با حرارت و سرزنده هستم.
	۴. از لحاظ جسمانی لاغر بوده و وزن من به سهولت اضافه نمی شود.
	۵. موهایم کم پشت ، خشک ، شکننده و یا مجعد است .
	۶. مفاصل من بیرون زده ، خشک و برجسته هستند .
	۷. در تصمیم گیری دچار مشکل می شوم.
	۸. به آسانی نفخ کرده و دچار یبوست مزاج می گردم.
	۹. معمولاً" دست و پایم به سردی می گرایند.
	۱۰. غالباً" دچار نگرانی و دلپوره می شوم.
	۱۱. نمی توانم هوای سرد را به خوبی اغلب افراد تحمل کنم.
	۱۲. کلمات را سریع ادا می کنم و دوستانم فکر می کنند که وراج هستم.
	۱۳. به آسانی تغییر حالت می دهم و طبعی احساساتی دارم.
	۱۴. اغلب اوقات مشکل به خواب می روم و در شب خوب نمی خوابم.
	۱۵. پوست من به خشکی گرایش دارد , بخصوص در فصل زمستان
	۱۶. دارای ذهنی بسیار فعال , گاه بیقرار و بسیار خیال پرور هستم.
	۱۷. خیلی سریع انرژیم را از دست داده و خسته می شوم و انرژی من بصورت انفجاری ظاهر می شود.
	۱۸. به آسانی هیجان زده می شوم .
	۱۹. چنانچه به حال خود رها گردم , وضع خورد و خوراک و خوابیدن من نامنظم می شود.
	۲۰. چشم هایم کوچک ، فرو رفته دارم ، به رنگ قهوه ای یا سیاه است .



پیتا Pitta آتش

۱.	از نظر خودم بسیار کارآیی دارم.
۲.	معمولاً در انجام فعالیت ها بسیار دقیق و منظم هستم.
۳.	فکری نیرومند و راسخ دارم و کمابیش حاکمانه رفتار می کنم.
۴.	بیش از اکثر افراد از هوای گرم ناراحت شده و زود خسته میشوم .
۵.	سریعاً عرق می کنم.
۶.	با اینکه همیشه نشان نمی دهم ولی خیلی آسان تحریک شده و خشمگین می گردم.
۷.	چنانچه از خوردن یک وعده غذا صرف نظر کنم و یا دیر غذا بخورم دچار ناراحتی می شوم.
۸.	موهایی بایکی از خصوصیات (خاکستری شدن یا طاسی زودرس - نازک و ظریف و صاف - رنگ بور ، سرخ یا حنایی) دارم.
۹.	اشتهایی قوی دارم و چنانچه بخواهم ، می توانم به مقدار زیادی غذا بخورم.
۱۰.	بسیاری از افراد ، مرا فردی لجوج می دانند.
۱۱.	رودهای من ، بسیار منظم عمل دفع را انجام می دهند و در بیشتر مواقع به جای یبوست مزاج ، لینت دارم.
۱۲.	صبر خود را بسیار سریع از دست می دهم.
۱۳.	درباره جزئیات امور ، کمال پرست (تکمیل گرا) هستم.
۱۴.	به سرعت خشمگین شده ولی سریعاً خشم خود را فراموش می کنم.
۱۵.	خوردنی های سرد مثل بستنی و نوشابه های سرد و یخ دار را خیلی دوست دارم.
۱۶.	به جای اینکه احساس کنم هوای اتاق خیلی سرد است ، اغلب احساس می کنم که بسیار گرم است .
۱۷.	اغذیه بسیار داغ و پر ادویه را تحمل نمی کنم.
۱۸.	مخالفت دیگران را به حد لازم تحمل نمی کنم.
۱۹.	از تن به خطر دادن و چالش (مجادله) لذت می برم و وقتی چیزی را بخواهم ، مصممانه تلاش می کنم.
۲۰.	گرایش بر این دارم که بسیار به انتقاد از دیگران و نیز از خود بپردازم.



کافا Kapha خاک

۱.	در انجام بیشتر کارهایمان مانند راه رفتن و غذا خوردن و حرف زدن آرام ، ملایم و آهسته هستیم .
۲.	سرریز از دیگران وزنم اضافه میشود و دیرتر هم وزن اضافه را از دست می دهیم و یا استعداد چاقی داریم .
۳.	چشم هایمان برجسته درشت داریم و می تواند به رنگ آبی تیره و سیاه متمایل باشد .
۴.	می توانم بدون احساس ناراحتی مشخصی از خوردن ناهار و شام صرف نظر کنم.
۵.	مستعد ریزش زیاد آب بینی ، بلغم سینه ، تراکم خلط بصورت مزمن ، احتقان مزمن ، گرفتگی بینی ، آسهم ، ناراحتی سینوسی و تنگی نفس می باشم.
۶.	هرشب باید لااقل ۸ ساعت بخوابم تا روز بعد سر حال باشم.
۷.	خوابی بسیار عمیق دارم.
۸.	طبعاً " آرام بوده و بسهولت خشمگین نمی گردم.
۹.	به سرعت برخی افراد مطالب رایاد نمی گیرم ولی قدرت ضبط من عالی است و حافظه ای قوی دارم.
۱۰.	بینی پهن و گوشتالو دارم .
۱۱.	هوای نسبتاً " خنک و مرطوب آزارم می دهد.
۱۲.	موهای پر پشت ، ضخیم ، پررنگ ، تیره و محکم دارم.
۱۳.	پوست من صاف و نرم است و اندکی پریده رنگ هستیم.
۱۴.	هیكلم پت و پهن است و ساخت بدنی ام درشت و محکم است .
۱۵.	واژه های زیر به خوبی مرا توصیف می کنند: آرام ، ساکت ، خوش خلق ، مهربان و بخشنده (خطابخش)
۱۶.	عمل گوارش (هاضمه) در من کند است و در نتیجه پس از خوردن غذا احساس سنگینی می کنم.
۱۷.	بنیه و میزان تحمل جسمانی من خوب بوده و نیز از میزان انرژی ثابتی برخوردار هستیم.
۱۸.	دندانهایم مرتب ، درشت ، سفید و نیرومند است .
۱۹.	مستعد هستیم که زیاد بخوابم و موقع بیدار شدن سست و بیحال باشم در کل صبح ها دیر خودم را پیدا میکنم.
۲۰.	لبههایی با ویژگی چرب ، کلفت و تیره رنگ دارم .



نام و نام خانوادگی	سن	تاریخ تولد
پست الکترونیکی Email	جنسیت	

Ayurveda4iran @ Yahoo.com

این صفحه را پر کرده و برایمان ارسال کنید

سوال	امتیاز	سوال	امتیاز	سوال	امتیاز
۱		۱		۱	
۲		۲		۲	
۳		۳		۳	
۴		۴		۴	
۵		۵		۵	
۶		۶		۶	
۷		۷		۷	
۸		۸		۸	
۹		۹		۹	
۱۰		۱۰		۱۰	
۱۱		۱۱		۱۱	
۱۲		۱۲		۱۲	
۱۳		۱۳		۱۳	
۱۴		۱۴		۱۴	
۱۵		۱۵		۱۵	
۱۶		۱۶		۱۶	
۱۷		۱۷		۱۷	
۱۸		۱۸		۱۸	
۱۹		۱۹		۱۹	
۲۰		۲۰		۲۰	
امتیاز وانا		امتیاز پیتا		امتیاز کافا	

هر سوال را بخوانید با توجه به جدول زیر به آن امتیازی از صفر تا شش بدهید

<p>• امتیاز از ۰ تا ۶ میباشد ، برای مشخصات فکری و رفتاری که بیشتر ذهنی می باشد باید طبق آنچه که در طول عمر خود یا حداقل طی چند سال گذشته احساس کرده اید و عمل نموده اید پاسخ دهید .</p>	<p>• = درمورد من مصداق ندارد ۳ = درمورد من تا حدی مصداق دارد (یا بعضی مواقع) ۶ = در مورد من معمولاً " مصداق دارد (یا تقریباً " همیشه)</p>
---	---

Ayurveda4iran @ Yahoo. Com

