

Wat is uw constitutie ?

Deze vragenlijst komt uit het boek: Het Ayurveda kookboek. Auteurs Amadea Morningstar en Urmila Desai.

Hoe werkt het?

Plaats een kruisje bij elke beschrijving die het beste bij jou past. Meerdere keuzes zijn mogelijk. Tel alle kruisjes per categorie op. De constitutie (dosha) met de meeste kruisjes geeft meestal jouw **dominerende constitutie** aan.

Scoor je ongeveer evenveel kruisjes bij twee constituties? Dan heb je mogelijk een **dubbele dosha** (bijvoorbeeld Vata-Pitta of Pitta-Kapha).

Het komt zelden voor dat alle drie de constituties even sterk scoren. In dat geval ben je waarschijnlijk een **tridosha** (Vata-Pitta-Kapha).

Heb je ook kruisjes gezet bij een andere dosha dan je basisconstitutie? Dan kan er sprake zijn van een **disbalans** in die dosha. Bijvoorbeeld: als je vooral Pitta-kenmerken aankruist, maar ook ‘broze nagels’ of ‘lichte slaper’ (kenmerken van Vata), kan dit betekenen dat je wel Pitta bent, maar dat je Vata uit balans is.

Wil je hier zelf mee aan de slag?

In boeken en online kun je opzoeken welke voeding jouw lichaam helpt om je dosha's in balans te brengen.

Wil je liever deskundige begeleiding?

- ✓ Zoek een **klassieke** Ayurvedische therapeut voor diepgaand advies.
- ✓ Of kies voor een eclectische aanpak binnen **Praktijk Natuurlijk Normaal**; samen kijken we dan hoe we jouw leefstijl en voeding op maat kunnen afstemmen.

Let op: deze vragenlijst is geen medisch diagnostisch middel. Alleen een arts kan een medische diagnose stellen. Binnen **Praktijk Natuurlijk Normaal** gebruiken we deze lijst als hulpmiddel om jouw leefstijl en voeding beter af te stemmen op jouw persoonlijke behoeften. Raadpleeg bij twijfel altijd je (huis)arts of Ayurvedische specialist

Start met de vragenlijst.

Vata

- ☐ mager, en dat (meestal) altijd geweest; kan ongewoon kort of lang zijn.
- ☐ als kind mager
- ☐ lichte botten, duidelijke gewrichten
- ☐ moeite met meer gewicht verkrijgen
- ☐ kleine, actieve, donkere ogen
- ☐ droge huid, die snel schilfert
- ☐ donkere huid in vergelijking met rest van familie; bruint snel
- ☐ donker, ruw, stug of kroeshaar
- ☐ voorkeur voor warm klimaat, zonneschijn, vochtigheid
- ☐ variërende eetlust, soms hongerig, vaak zijn uw ogen groter dan uw maag
- ☐ onregelmatige, harde, droge stoelgang, ook constipatie is mogelijk
- ☐ spijsvertering soms goed soms niet
- ☐ afkeer van routines

Pitta

- ☐ middelgroot, goed geproportioneerde lichaamsbouw
- ☐ als kind 'normaal' gewicht
- ☐ botstructuur tussen licht en zwaar in
- ☐ kan, door inspanning, gemakkelijk in gewicht toe- of afnemen
- ☐ doordringende licht groene, grijze of amberkleurige ogen
- ☐ vette huid en haren
- ☐ lichte huid, bruint snel in vergelijking met familieleden
- ☐ licht, fijn, vettig, blond, rood of vroeg grijs-wordend haar
- ☐ voorkeur voor koele, goed geventileerde plaatsen
- ☐ geprikkeld als u een maaltijd mist of niet kunt eten als u honger hebt; goede eetlust
- ☐ regelmatige stoelgang; minstens tweemaal per dag zachte, vette, soepele stoelgang
- ☐ Gewoonlijk goede spijsvertering
- ☐ geniet van plannen en routines, vooral wanneer ze van uzelf komen

Kapha

- ☐ neigt naar een stevige bouw
- ☐ als kind mollig of enigszins gezet
- ☐ zware botten
- ☐ wordt gemakkelijk zwaarder, heeft moeite met afvallen
- ☐ grote aantrekkelijke ogen met zware oogleden
- ☐ dikke, koele, goed gesmeerde huid
- ☐ bruint traag maar gelijkmatig, huid blijft langer koel dan bij de meeste mensen
- ☐ dik golvend haar, wat vettig, donker of licht
- ☐ elk klimaat is prima, zolang het maar niet te vochtig is
- ☐ houdt van eten, goede eetlust, kan zonodig maaltijden overslaan (niet graag!)
- ☐ regelmatige dagelijkse stoelgang; soepel, dik, zwaar
- ☐ spijsvertering goed, soms wat traag
- ☐ kan goed zonder routines

☐ creatieve denker	☐ goede leider en initiatiefnemer	☐ goed in het vlot laten lopen van een organisatie of project
☐ wilt graag lichamelijk actief blijven	☐ geniet van lichamelijke activiteiten, vooral als er een spel of competitie bij komt kijken	☐ geniet het meest van ontspannen bezigheden
☐ u voelt u geestelijk meer ontspannen als u lichamelijk bezig bent	☐ lichamelijke activiteit voorkomt dat gevoelens uit de hand lopen	☐ lichamelijke activiteit houdt uw gewicht laag, wat met dieet niet gaat
☐ verandert gemakkelijk van gedachten	☐ u heeft een mening en laat die graag horen	☐ u verandert niet snel van mening
☐ in geval van stress neigt u tot angstigheid of bezorgdheid	☐ in geval van stress neigt u naar woede, frustratie of prikkelbaarheid	☐ u heeft de neiging om lastige situaties te vermijden
☐ u droomt vaak, maar herinnert uw dromen bijna nooit	☐ u herinnert u uw dromen vrij gemakkelijk, u droomt vaak in kleur	☐ u herinnert uw dromen meestal alleen als ze zeer heftig of belangrijk waren
☐ humeurig en wispelturig van gedachten	☐ u uit gedachten en gevoelens met kracht	☐ regelmatig en betrouwbaar
☐ u houdt van snacks en knibbelen	☐ u bent dol op eiwitrijk voedsel zoals kip, vis, eieren, bonen	☐ u bent dol op vet voedsel, brood, zetmeel
☐ wanneer u ziek bent is er grotere kans op zenuw kwalen of scherpe pijn	☐ wanneer u ziek bent is er grotere kans op huiduitslag, ontstekingen, koorts	☐ wanneer u ziek bent is er grotere kans op vochtvasthouden en slijmvorming
☐ lichte slaper	☐ slaapt gewoonlijk goed	☐ zware, gezonde slaper
☐ geld is om uit te geven	☐ geld is voor specifieke dingen die u verder brengen	☐ geld is om te sparen
☐ variërende seksuele interesse, actief fantasieleven	☐ snel gewekte seksuele interesse en lust	☐ regelmatige seksuele interesse en libido
☐ broze nagels	☐ soepele nagels, maar vrij sterk	☐ sterke dikke nagels
☐ koude handen en voeten, weinig zweet	☐ goede bloedsomloop, regelmatig zweten	☐ gematigd zweten
☐ lichte, snelle, variërende polsslag met koude handen	☐ sterke volle polsslag, warme handen	☐ regelmatige, langzame en ritmische polsslag, koele handen
☐ variërende dorst	☐ gewoonlijk dorstig	☐ Zelden dorstig