



BIOMORFOLOGICKÝ LIST ÚDAJOV



LAKSHMI

MADE WITH JOY

MORFOLOGICKÝ TEST

Vyplňte tento dotazník a zaškrtnite políčka, ktoré vás najlepšie vystihujú. Zistíte tak svoju dominantnú Doshu (typ postavy), ktorá určuje vaše fyzické, mentálne a emocionálne charakteristiky.

TEST	VATA	PITTA	KAPHA
TYP POSTAVY	Veľmi vysoká alebo nízka, štíhla, veľké kosti <input type="checkbox"/>	Normálna <input type="checkbox"/>	Veľká, zavalitá postava, veľká stavba tela <input type="checkbox"/>
VÁHA	Ľahká, kostnatá, kolísanie hmotnosti <input type="checkbox"/>	Stredná so svalovou hmotou <input type="checkbox"/>	Ťažká, obézna, ťažkosti s chudnutím <input type="checkbox"/>
HLAVA	Malá, dlhšie tvarovaná s hrubým krkom <input type="checkbox"/>	Normálna <input type="checkbox"/>	Veľká a štvorcová <input type="checkbox"/>
VLASY	Kudrnaté, suché, krepovité a tmavé <input type="checkbox"/>	Rovné, tenké, červenkasté, biele a rednúce <input type="checkbox"/>	Vlnité, mastné, husté a lesklé <input type="checkbox"/>
ČELO	Malé a zamračené <input type="checkbox"/>	Normálne s vráskami <input type="checkbox"/>	Široký, hladký a veľký <input type="checkbox"/>
TVÁR	Oválna, malá a s vráskami <input type="checkbox"/>	Trojuholníkova a normálna <input type="checkbox"/>	Kruhová a veľká <input type="checkbox"/>
POKOŽKA	Suchá, tenká, studená s viditeľnými žilami <input type="checkbox"/>	Teplá, so znamienkami, pehami a škvrnami, mierne sa potí <input type="checkbox"/>	Studená, hrubá, mastná a jemná <input type="checkbox"/>
PLEŤ	Olivová, matná a bez života <input type="checkbox"/>	Ružová, náchylná k začervenaniu so škvrnami <input type="checkbox"/>	Bledá a svetlá <input type="checkbox"/>
OČI	Malé, suché, rýchlo sa pohybujú a tmavé <input type="checkbox"/>	Normálne, červené, citlivé, prenikavé a zelené <input type="checkbox"/>	Veľké, vypuklé, jasné a žiarivé <input type="checkbox"/>
NOS	Tenký, dlhý, krivý a nesymetrický <input type="checkbox"/>	Normálny so zdvihnutou špičkou <input type="checkbox"/>	Veľký, široký a mastný <input type="checkbox"/>
PERY	Tenké, malé, suché a vždy v pohybe <input type="checkbox"/>	Normálne, mäkké a červené <input type="checkbox"/>	Veľké, šťavnaté, vlhké a atraktívne <input type="checkbox"/>
ZUBY	Malé, krivé, nepravidelné, s kazmi a ustupujúcimi ďasnami <input type="checkbox"/>	Normálne, nažltnuté s krvácaním ďasien <input type="checkbox"/>	Veľké, pravidelné, biele a veľmi zdravé <input type="checkbox"/>
KRK	Tenký, dlhý a pohyblivý <input type="checkbox"/>	Normálny <input type="checkbox"/>	Hrubý, veľký a štvorcový <input type="checkbox"/>
RAMENÁ	Malé, napnuté, guľaté plecia <input type="checkbox"/>	Normálne <input type="checkbox"/>	Veľké a pevné <input type="checkbox"/>
RUKY	Tenké, dlhé, bez svalov a s vystupujúcimi kosťami <input type="checkbox"/>	Normálne s vyrysovanými svalmi <input type="checkbox"/>	Veľké, hrubé a široké <input type="checkbox"/>
ZÁPÄSTIE	Malé, suché, studené s výraznými žilami a neustále sa pohybuje <input type="checkbox"/>	Normálne, teplé a ružové <input type="checkbox"/>	Veľké, štvorcové, jemné a hladké <input type="checkbox"/>

TEST	VATA	PITTA	KAPHA
NOHY	Veľmi dlhé alebo veľmi krátke, štíhle <input type="checkbox"/>	Normálne, tonizované <input type="checkbox"/>	Veľké, robustné a silné <input type="checkbox"/>
CHODIDLÁ	Malé, tenké a veľmi suché <input type="checkbox"/>	Normálne, jemné a ružové <input type="checkbox"/>	Veľké, široké a stabilné <input type="checkbox"/>
NECHTY	Malé, nepravidelné, poškodené, obhrýzané <input type="checkbox"/>	Normálne, ružové <input type="checkbox"/>	Veľké, hladké a silné <input type="checkbox"/>
POTENIE	V malom množstve <input type="checkbox"/>	Vo väčšom množstve, výrazne zapáchajúce <input type="checkbox"/>	Stredné, bez zápachu <input type="checkbox"/>
MOČ	V malom množstve, číry a priehľadný <input type="checkbox"/>	Vo väčšom množstve, žltý, červený s pálením <input type="checkbox"/>	Stredný, ľahký a mliečny <input type="checkbox"/>
STOLICA	Nedostatočná, suchá, tvrdá, nafukuje ma <input type="checkbox"/>	Vo väčšom množstve, riedka, s pálivým pocitom <input type="checkbox"/>	Stredná, pevná, ľahká a s hlienom <input type="checkbox"/>
CHUŤ DO JEDLA	Nie často, rýchly jedák, uprednostňujem teplé jedlá <input type="checkbox"/>	Dobrá chuť, jedávate často a preferujete studené jedlá <input type="checkbox"/>	Slabá, jedávate pomaly a preferujete teplé a suché jedlá <input type="checkbox"/>
SPÔSOB HOVORENIA	Rýchlo, vysokým tónom, mením tému <input type="checkbox"/>	Zrozumiteľný, k téme a organizovaný <input type="checkbox"/>	Hlboký, pomalý a monotónny <input type="checkbox"/>
CHÔDZA	Rýchla, nepravidelná, nervózna a uponáhľaná <input type="checkbox"/>	Odhodlaná, rovná a cieľavedomá <input type="checkbox"/>	Pomalá, stabilná a rovná <input type="checkbox"/>
ODOLNOSŤ VOČI ÚNAVE	Nízka, premenlivá <input type="checkbox"/>	Priemerná odolnosť, pokračujete až do vyčerpania <input type="checkbox"/>	Dobrá odolnosť, začínate pomaly a potom pokračujete <input type="checkbox"/>
CITLIVOSŤ	Citlivosť na hluk <input type="checkbox"/>	Citlivosť na svetlo <input type="checkbox"/>	Netolerantnosť voči silným zápachom <input type="checkbox"/>
SEXUALITA	Premenlivé sexuálne fantázie, ale nízka fyzická energia <input type="checkbox"/>	Mierna, vášnivá, dominantná <input type="checkbox"/>	Stála, verná, veľa detí <input type="checkbox"/>
TYPY SNOV	Lietanie, behanie, nočné mory, ľahký spánok <input type="checkbox"/>	Hádky, syté farby, pravidelný spánok <input type="checkbox"/>	Plachtenie, romantické sny, hlboký spánok <input type="checkbox"/>
UČENIE	Rýchlo sa učíte počúvaním <input type="checkbox"/>	Vyberáte si, čo vás zaujíma, vizuálny typ učenia <input type="checkbox"/>	Učíte sa pomaly pomocou asociácií <input type="checkbox"/>
PAMÄŤ	Rýchlo zabúdate <input type="checkbox"/>	Dobrá pamäť na to, čo vás zaujíma <input type="checkbox"/>	Učíte sa pomaly, ale nikdy nezabudnete <input type="checkbox"/>
POVAHA	Ste nestabilná, vzbúrená, prispôsobivá <input type="checkbox"/>	Podráždená, konfliktná a skeptický <input type="checkbox"/>	Spokojná, kludná, sentimentálna <input type="checkbox"/>
VZŤAH K PENIAZOM	Rýchlo zarobíte a hneď miniete <input type="checkbox"/>	Investujete <input type="checkbox"/>	Sporíte <input type="checkbox"/>
PSYCHICKÉ PREJAVY	Úzkosť, nepokoj a strach <input type="checkbox"/>	Hnev, súťaživosť a žiarlivosť <input type="checkbox"/>	Depresia, bolesť, lenivosť <input type="checkbox"/>
MOŽNÉ CHOROBY	Nervový systém, motorický systém, bolesti, nespavosť <input type="checkbox"/>	Zápaly, horúčka, vyrážky, infekcie <input type="checkbox"/>	Obezita, infekcie dýchacích ciest, zadržiavanie vody <input type="checkbox"/>

CELKOM	VATA	PITTA	KAPHA
--------	------------	-------------	-------------



VATA osobnosť

Prvok: vzduch – priestor
Princíp: pohyb

Ste veľmi nadšený, štíhly, rýchly, živý a sympatický, pohybujete sa rýchlo. Môžete mať sklon k nepokoju, nervozite, nestabilite, stresu a nepravidelnému apetítu a spánku. Vystavujete sa chladu a vetru, studeným, suchým, pikantným, horkým a sviežim jedlám, fajčenie a alkohol môžu narušiť rovnováhu Vata.

Nadbytok spôsobuje: suchú pokožku, veľa jemných vrások, predčasné starnutie, zníženú činnosť mazových žliaz.

POKOŽKA

suchá, tenká, dehydratovaná, psoriáza, suchá, ekzematická a zrelá

PERY

tenké a napnuté pery

TOLERANCIA NA TEPLU

stredná

VLASY

suché, jemné a hnedé

OČI

malé

NECHTY

drsné a krehké

MENTÁLNA AKTIVITA

rýchly, živý, nepokojný a fantastický

SPÔSOB, AKO ZVLÁDATE TLAK

znepokojujúco

POSTAVA

chudá (aj keď je vysoká alebo malá)

STRAVOVACIE NÁVYKY

nízka a nepravidelná chuť do jedla

SPÁNOK

premenlivý a ľahký

VÁHA

zriedka priberáte na váhe

TOLERANCIA VOČI NEČISTOTÁM

stredná

SPÔSOB CHÔDZE

rýchla a uponáhľaná

NÁLADA

rýchlo sa mení



PITTA osobnosť

Prvok: oheň
Princíp: energia

Ste plný energie, dynamický, efektívny a náročný. Milujete krásne veci a vo vašom vnútri horí „oheň“. Môžete mať sklon k vysokému krvnému tlaku, nadmernej aktivite a hnevu. Príliš pikantné, kyslé alebo slané jedlá, ľahké alebo suché jedlá, fajčenie, alkohol a nadmerné vystavenie teplu môžu narušiť rovnováhu Pitta.

Nadbytok spôsobuje: veľmi citlivú a podráždenú pokožku, rozšírené kapiláry a začervenanie.

POKOŽKA

citlivá, netolerantná, kuperóza, herpes ekzém, zápal, akné rosacea, cysty, čierne bodky, vlhký ekzém, akné s cystami

PERY

normálne

TOLERANCIA NA TEPLU

malá

VLASY

jemné, skoré šedivenie, blond, červené

OČI

normálne

NECHTY

normálne

MENTÁLNA AKTIVITA

efektívny, organizovaný, intelektuálny

SPÔSOB, AKO ZVLÁDATE TLAK

zlá nálada, kritika, hnev

POSTAVA

dobré proporcie, krivky

STRAVOVACIE NÁVYKY

jedlá sú pravidelné, hladovanie

SPÁNOK

hlboký, krátky, pokojný

VÁHA

priemerná

TOLERANCIA VOČI NEČISTOTÁM

malá, pokožka je veľmi citlivá

SPÔSOB CHÔDZE

priemerná

NÁLADA

intenzívna, mení sa pomalšie



KAPHA osobnosť

Prvok: zem – voda
Princíp: stabilita – štruktúra

Ste veľmi silný, pokojný, jemný, tolerantný, ale môžete mať sklon k sedavému životnému štýlu a introvertnej reakcii na stres; môžete mať sklon k majetníctvu alebo trpieť závislosťami. Vaše trávenie je pomalšie; nadbytok sladkých, kyslých, slaných, ťažkých jedál, tukov, mliečnych výrobkov a zmrzliny, spanie do neskorého rána, vlhké a chladné počasie a sneh môžu narušiť rovnováhu Kapha.

Nadbytok spôsobuje: mastnú pleť, celulitídu, obezitu, nadmernú sekréciu mazových žliaz a rozšírené póry.

POKOŽKA

mastná pleť, rozšírené póry, nedostatok tonusu, cysty, čierne bodky, vlhký ekzém, akné s cystami

PERY

veľké

TOLERANCIA NA TEPLU

dobrá

VLASY

mastné, odolné, silné a tmavé

OČI

veľké

NECHTY

silné a odolné

MENTÁLNA AKTIVITA

pokojná, silná, stabilná, vytrvalá

SPÔSOB, AKO ZVLÁDATE TLAK

uzavretosťou, depresiami a nečinnosťou

POSTAVA

robustná, má sklon k obezite

STRAVOVACIE NÁVYKY

dobry apetit, pomalé trávenie, bulimický

SPÁNOK

hlboký a dlhý

VÁHA

ľahko priberáte na váhe

TOLERANCIA VOČI NEČISTOTÁM

dobrá

SPÔSOB CHÔDZE

pomalá

NÁLADA

stabilná, nemení sa