Metabolická typologie podle ájúrvédy

Test je rozdělen do tří částí. Každá má dvacet otázek. Na každou z  nich odpovězte volbou čísla od 0 do 6. Číslo 0 znamená, že se na vás charakteristika absolutně nehodí, odpověď "jak kdy" je v  podstatě rovna průměrnému číslu 3 ("hodí se na mne někdy"), maximum je 6, což znamená "téměř vždy odpovídá". Volte jen jediné číslo v  odpovídajícím řádku. Čísla v  každém oddíle sečěte samostatně a  výsledek napište na konec oddílu do rámeču. Na konci získáte poměr tří čísel čli tří "dóš"  – VÁTA : PITTA : KAPHA. Jejich poměr určje váš tělesný typ. Optimální je  – teoreticky  – vyrovnané skóre. To se však téměř nevyskytuje stejně jako maximum bodů pouze v  jednom oddíle spolu s  "nulami" ve dvou ostatních. Člověk totiž musí být metabolicky vyrovnaný. Ostatně to je hlavním úkolem regulačích mechanismů. Různé potraviny totiž ovlivňují vnitřní prostředí. Pokud je některých příliš, rovnováha se vychýlí  – a  to způsobuje problém v  případě, že tato výchylka není vyrovnána. Regulačí mechanismy se vyčrpají…

Zde je způsob hodnocení škály uvedené v  dotazníku:

Nehodí se Někdy Skoro vždy

1–2 3–4 5–6

Oddíl 1 Body

1. Činnost provádím rychle.

2. Nejsem dobrý v  uční zpaměti, při vybavování znalostí si čsto nevzpomínám.

3. Jsem veselý, nadšený a  temperamentní.

4. Jsem velmi štíhlý, nepřibírám lehce na váze.

5. Nové věci se učím rychle a  snadno.

6. Moje chůze je lehká a  rychlá.

7. Často se obtížně rozhoduji.

8. Často trpím plynatostí nebo zácpou.

9. Mívám studené ruce a  nohy.

10. Často jsem úzkostlivý a  ustaraný.

11. Nedělá mi dobře studené a  vlhké počsí.

12. Mluvím rychle, jsem také mnohomluvný.

13. Často měním nálady, jsem emocionální.

14. Špatně usínám nebo trpím nespavostí.

15. Mám suchou kůži, hlavně v  zimě.

16. Mám aktivní, někdy roztěkanou mysl a  velkou fantazii.

17. Mám rychlé pohyby, ale energie přichází v  návalech.

18. Jsem snadno vzrušivý.

19. Pokud jsem sám, mám nepravidelný denní a  životní režim.

20. Rychle se učím, ale rychle zapomínám.

Součt:

Oddíl 2 Body

1. Jsem výkonný fyzicky i  psychicky.

2. Moje čnnost je přesná a  systematická.

3. Mám pevnou vůli a  někdy prudké způsoby.

4. Vadí mi horké počsí.

5. Snadno se zpotím.

6. Snadno jsem podrážděný a  rozzlobený, i  když to na sobě mnohdy nedám znát.

7. Když nemám pravidelné jídlo, není mi dobře.

8. Jsem buď: brzy šedivý, nebo plešatý, nebo mám tenké jemné vlasy zrzavé, nebo blond.

9. Hodně a  rád jím.

10. Asi jsem spíše umíněný a  tvrdohlavý.

11. Mám pravidelné vyměšování, netrpím zácpou.

12. Snadno se stanu netrpělivým.

13. Jsem spíše perfekcionista (pedant).

14. Jsem snadno vznětlivý, ale rychle chladnu.

15. Rád jím studená jídla, včtně zmrzliny a  pití.

16. Jsem "horkokrevný".

17. Nesnáším pálivá a  kořeněná jídla.

18. Nemám rád odpor proti mému názoru.

19. Mám rád náročé úkoly a  mám rozhodnou snahu je splnit a  něčho dosáhnout.

20. Jsem značě kritický vůč druhým.

Součt:

Oddíl 3 Body

1. Moje čnnost je pomalá a  klidná.

2. Snadno přiberu a  těžko shazuji.

3. Jsem mírný a  klidný, máloco mne vykolejí.

4. Klidně vynechám jídlo, aniž bych byl nervózní.

5. Často trpím průduškami, astmatem, návaly krve a  záněty dutin.

6. Musím spát minimálně 8 hodin, abych byl odpočtý.

7. Spím velmi hluboce.

8. Jsem od přírody kliďas.

9. Pomalu se učím, ale všechno si pamatuji.

10. Snadno tloustnu, ukládám tuk.

11. Nemám rád studené a  vlhké počsí.

12. Mám husté, tmavé č vlnité vlasy.

13. Kůži mám hladkou, měkkou a  spíše bledou.

14. Jsem velký a  podsaditý.

15. Jsem vyrovnaný, milý,  laskavý a  shovívavý, srdečý a  láskyplný.

16. Pomalu trávím a  po jídle mám pocit těžkosti.

17. Jsem odolný, výkonný a  mám stálou energii.

18. Chodím většinou pomalu.

19. Mám sklon k  zaspávání, vrávorání po probuzení a  dlouho mi ráno trvá, než mohu pracovat.

20. Pomalu jím a  všechno dělám pomalu a  rozvážně.

Součt:

Součt bodů z  každého oddílu

Oddíl 1 Oddíl 2 Oddíl 3

Výklad

Předpokládám, že se zamýšlíte nad tím, jaký typ jste. Vždy vám vyjde převaha dvou typů (jen málokdy je jasná převaha jednoho). Přesto je možné nechat se inspirovat následujícím popisem vyhraněných typů.

u VÁTA

Člověk tohoto typu je "lehký, slabý a  štíhlý", čnnosti provádí rychle, ale snadno se unaví a  přepracuje, protože mentální i  fyzická energie přichází v  návalech. Je náladový až nevypočtatelný a  nepotrpí si na stereotypy. Má sklon k  nespavosti, spí lehce a  přerušovaně, protože je snadno rozrušitelný. Všechno prožívá intenzivně, je nadšený, má značou fantazii. Rychle chápe a  rychle se učí, ale má horší paměť, a  tak informace rychle zapomíná. Vyznačje se rychlou, "nervózní" chůzí. Protože je citlivý, mívá sklony k  obavám a  depresím. Také reaguje na změny počsí. Nedodržuje pravidelný denní režim, pracuje, když ho přepadne elán, ale pak nedbá na hodiny.

Ve stravě je charakteristické:

Nepravidelný hlad přicházející i  v  noci, kolísavě výkonné trávení, občs zácpa. Pokud tento typ převládá, dojde k  poruchám trávení, psychiky a  k  oběhovým (stresovým) onemocněním. Často inklinuje k  makrobiotice a  vegetariánství.

u PITTA

Člověk tohoto typu bývá střední robustní postavy. Často má světlé až mírně rezavé vlasy, světlou bledou až načrvenalou pokožku s  pigmentací (pihy). Nesnáší horko a  přímé slunce. Je podnikavý, miluje překážky, má velmi dobrý intelekt, dokáže se přesně a  artikulovaně vyjadřovat. Ve stresu však mnohdy ztrácí sebeovládání a  je agresivní. Je silný, vytrvalý a  soutěživý. Jestliže je v  životě spokojený, je srdečý, přátelský, vtipný a  statečý. Má rád pořádek a  přesnost v  denním režimu. Často je vůdčí osobností, avšak podléhá přílišné náročosti na druhé, kritizuje je nemilosrdně a  dostává se až k  sarkasmu.

Ve stravě je charakteristické:

Silné a  velmi výkonné zažívání, čsto výrazný hlad a  žízeň, musí jíst nebo pít co nejdříve po tom, co dostane hlad a  žízeň. Inklinuje ke smíšené stravě a  nevyhýbá se masu, nemusí ho však mít stále.

u KAPHA

Člověk tohoto typu je solidní, spíše silné postavy, má značou fyzickou sílu a  dobrou vytrvalost. Mívá setrvalou úroveň životní energie, jeho aktivita je pomalá a  důsledná. Bývá povahově mírný a  uvolněný, málokdy se rozzlobí. Má dobrou paměť, ale pomaleji chápe. Není schopen bleskurychlé akce a  náročá rychlá čnnost vyžadující okamžitou pozornost a  maximální soustředění mu ční problémy. Naopak dobře spí a  nepřipouští si většinu problémů. Přitom je ale citlivý a  tolerantní a  dokáže odpustit. Má rád místo, kde žije, a  je k  němu připoutaný. Je pohodlný, nerad mění zvyky. Než něco udělá, dobře si to promyslí. Pohybově je přes to všechno ladný. Mívá bledou, hladkou, silnou, ale mastnou pokožku.

Ve stravě je charakteristické:

Tendence ke stimulantům a  k  přejídání, hlavně ve stresu. Hrozí riziko nadváhy, přestože nebývá "žravý". Hlad ho totiž nepřepadá náhle. V  jídle nachází potěšení až náhražku jiných rozkoší, nemá-li je. Trávení je poměrně pomalé, mohou nastat problémy se zácpou.