

### Metabolická typologie podle ájúrvedy

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 sečtěte samostatně a výsledek napište na konec oddílu do rámečku. Na konci získáte poměr tří čísel čli tři "dóš" – VÁTA : PITTA : KAPHA. Jejich poměr určuje 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 regulačních mechanismů. Různé potraviny totiž ovlivňují vnitřní prostředí. Pokud je některých příliš, rovnováha se vychýlí – a to způsobuje problém v případě, že tato výchylka není vyrovnaná. Regulační mechanismy se vyčerpají...

Zde je způsob hodnocení škály uvedený 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 z paměti, při vybavování znalostí si často 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 počasí.
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.

Součet:

#### Oddíl 2            Body

1. Jsem výkonný fyzicky i psychicky.
2. Moje činnost je přesná a systematická.
3. Mám pevnou vůli a někdy prudké způsoby.
4. Vadí mi horké počasí.
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, včetně zmrzliny a pití.
16. Jsem "horkokrevný".
17. Nesnáším pálivá a kořeněná jídla.
18. Nemám rád odpor proti mému názoru.
19. Mám rád náročné úkoly a mám rozhodnou snahu je splnit a něčeho dosáhnout.
20. Jsem značně kritický vůči druhým.

Součet:

#### Oddíl 3            Body

1. Moje činnost je pomalá a klidná.
2. Snadno přiberu a těžko shazuji.

3. Jsem mírný a klidný, máloco mne vykojí.
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 klid'as.
9. Pomalu se učím, ale všechno si pamatuji.
10. Snadno tloustnu, ukládám tuk.
11. Nemám rád studené a vlhké počasí.
12. Mám husté, tmavé či vlnité vlasy.
13. Kůži mám hladkou, měkkou a spíše bledou.
14. Jsem velký a podsaditý.
15. Jsem vyrovnaný, milý, laskavý a shovívavý, srdečný 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.

Součet:

Součet 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", činnosti provádí rychle, ale snadno se unaví a přepracuje, protože mentální i fyzická energie přichází v návalech. Je náladový až nevypočitatelný a nepotrpí si na stereotypy. Má sklon k nespavosti, spí lehce a přerušovaně, protože je snadno rozrušitelný. Všechno prožívá intenzivně, je nadšený, má značnou fantazii. Rychle chápe a rychle se učí, ale má horší paměť, a tak informace rychle zapomíná. Vyznačuje se rychlou, "nervózní" chůzí. Protože je citlivý, mívá sklony k obavám a depresím. Také reaguje na změny počasí. Nedodrží 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, občas 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 srdečný, přátelský, vtipný a statečný. Má rád pořádek a přesnost v denním režimu. Často je vůdčí osobností, avšak podléhá přílišné náročnosti na druhé, kritizuje je nemilosrdně a dostává se až k sarkasmu.

Ve stravě je charakteristické:

Silné a velmi výkonné zažívání, často 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 značnou 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 náročná rychlá činnost vyžadující okamžitou pozornost a maximální soustředění mu činí 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 ladvý. 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.