

Vragenlijst ayurveda:

Invullen naar wat u herkent. Meerdere antwoorden zijn mogelijk!

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| Lichaamsbouw | slank, pezig (gewrichten zijn te zien), lang of kort <input type="checkbox"/> | normaal, gemiddeld of proportioneel <input type="checkbox"/> | zwaar gebouwd, breed <input type="checkbox"/> |
| Gewicht | Laag, of wisselend door afvallen. (beenderen zichtbaar) <input type="checkbox"/> | gemiddeld <input type="checkbox"/> | Zwaar, of neiging tot zwaarlijvig <input type="checkbox"/> |
| Huid | droog, ruw, koel, vaal, dof, <input type="checkbox"/> | zacht, vettig, warm onrein, roodachtig <input type="checkbox"/> | dik, vochtig, koud, bleek, wit <input type="checkbox"/> |
| Haar | donker, droog, krullend of kroezend <input type="checkbox"/> | dun, zacht, zijdeachtig, blond, rood <input type="checkbox"/> | dik of erg dun haar, vet en slagen <input type="checkbox"/> |
| Tanden | uitstekend, groot en ongelijk <input type="checkbox"/> | Goed tot gemiddeld en gelig <input type="checkbox"/> | sterk, gelijk, wit <input type="checkbox"/> |
| Nagels | ruw, droog, breekbaar, nagelbijten <input type="checkbox"/> | zacht, roze, sterk <input type="checkbox"/> | zacht, wit, groot <input type="checkbox"/> |
| Ogen | klein, lusteloos, droog, kan veel knipperen, grillige oogbewegingen <input type="checkbox"/> | Middelgroot, scherp, doordringend, soms wat hypnotiserend of dwingend <input type="checkbox"/> | groot, dichte wimpers, wit rondom de pupil <input type="checkbox"/> |
| Eetlust | onregelmatig, weinig eetlust of razende honger <input type="checkbox"/> | goed, regelmatig, raakt geïrriteerd als er een maaltijd wordt overgeslagen <input type="checkbox"/> | goede eetlust, neiging tot overeten. Kan emoties weg eten <input type="checkbox"/> |
| Dorst | varieert <input type="checkbox"/> | erg dorstig <input type="checkbox"/> | minimaal <input type="checkbox"/> |
| Stoelgang | droog, hard | zacht vettig, los, | dik, zwaar langzaam, |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| | obstipatie <input type="checkbox"/> | soms gelig <input type="checkbox"/> | soms met slijm <input type="checkbox"/> |
| Urine | vaak maar weinig, donker van kleur <input type="checkbox"/> | veel, geel <input type="checkbox"/> | niet vaak, gemiddeld, licht van kleur <input type="checkbox"/> |
| Transpiratie | weinig <input type="checkbox"/> | overvloedig, indringende geur <input type="checkbox"/> | langzaam, maar zware transpiratie <input type="checkbox"/> |
| Hartslag | zwak, onregelmatig <input type="checkbox"/> | regelmatig, sterk <input type="checkbox"/> | langzaam, gelijkmatig <input type="checkbox"/> |
| Bloedsomloop | varieert, traag, koude handen en voeten, koud lichaam <input type="checkbox"/> | Goed, voelt vaak warm aan <input type="checkbox"/> | Matig, koude handen, warm lichaam <input type="checkbox"/> |
| Slaap | licht, onderbroken, weinig, piekeren is mogelijk <input type="checkbox"/> | goed, gemiddeld, valt weer vlug in slaap <input type="checkbox"/> | diepe slaap, te lang, groggy bij wakker worden <input type="checkbox"/> |
| Manier van spreken | Snel, hoge of schorre stem, van hak op de tak <input type="checkbox"/> | overtuigend, middelmatig snel, indringend, hard <input type="checkbox"/> | langzaam, harmonieus <input type="checkbox"/> |
| Gewrichten | Droog, maken vaak een knakkend geluid <input type="checkbox"/> | Zacht en soepel, gevoelig voor ontstekingen <input type="checkbox"/> | Stevige gewrichten <input type="checkbox"/> |
| Afweer | matig tot slecht, wisselend <input type="checkbox"/> | gemiddeld <input type="checkbox"/> | sterk <input type="checkbox"/> |
| Activiteiten | hoog tempo, beweeglijk, druk <input type="checkbox"/> | gericht, gematigd, gemotiveerd <input type="checkbox"/> | minimaal, traag, rustig <input type="checkbox"/> |
| Vorm gezicht | Lang, smal, fijn. <input type="checkbox"/> | Gemiddelde afmetingen, scherpe gelaatstrekken <input type="checkbox"/> | Rond, groot, zachte contouren <input type="checkbox"/> |
| Mentaal | rusteloos, <input type="checkbox"/> | slim, agressief <input type="checkbox"/> | Rustig en kalm <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| | nieuwsgierig <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Geheugen | Kort geheugen, <input type="checkbox"/> | scherp, goed <input type="checkbox"/> | lang geheugen <input type="checkbox"/> |
| Routine | hekel aan routine <input type="checkbox"/> | houdt van plannen <input type="checkbox"/> | tolerant, schikt zich <input type="checkbox"/> |
| Overtuiging | veranderlijk <input type="checkbox"/> | fanatiek <input type="checkbox"/> | toegewijd, trouw <input type="checkbox"/> |
| Veel voorkomende kwalen | Zenuw ziekten, artritis, pijntjes die zich verplaatsen over het gehele lichaam, darmstoornissen, gasophopingen <input type="checkbox"/> | Koorts, infecties, ontstekingen, maagzweren, uitslag, rode jeukende huid aandoeningen <input type="checkbox"/> | Slijmziekten, ademhalingsproblemen, verstopping, depressies <input type="checkbox"/> |
| Stemming | veranderlijk <input type="checkbox"/> | geeft duidelijk uiting aan stemming <input type="checkbox"/> | gelijkmatig <input type="checkbox"/> |
| Financiën | geld tekort, geeft snel geld uit <input type="checkbox"/> | gemiddeld, luxe artikelen <input type="checkbox"/> | rijk, zuinig, spaarzaam <input type="checkbox"/> |
| Vrije tijd | Reizen, kunst filosofie <input type="checkbox"/> | sport, politiek, luxe <input type="checkbox"/> | ontspannen, niets doen <input type="checkbox"/> |
| polsslag | Een vlugge polsslag, 80 tot 100 slagen per minuut <input type="checkbox"/> | Duidelijke middelmatige polsslag, 60 tot 75 slagen per minuut <input type="checkbox"/> | Sterke, regelmatige, trage polsslag, 60 tot 70 slagen per minuut Kan moeilijk te vinden zijn door dichte weefsel <input type="checkbox"/> |
| creativiteit | veel en originele ideeën <input type="checkbox"/> | technisch, wetenschappelijk <input type="checkbox"/> | ondernemend <input type="checkbox"/> |
| Gevoelig voor | kou, wind, droogte <input type="checkbox"/> | hitte, zon, vuur <input type="checkbox"/> | Kou, mist, vochtigheid <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Temperament | nerveus, onzeker, verlegen <input type="checkbox"/> | vastberaden, zelfverzekerd <input type="checkbox"/> | conservatief, veerkrachtig <input type="checkbox"/> |
| Wordt voor u ingevuld 32 vragen Totaal: | VATA: <input type="checkbox"/> | PITTA: <input type="checkbox"/> | KAPHA: <input type="checkbox"/> |