



Welcher Dosha-Typ sind Sie?

In der ayurvedischen Philosophie wird der Mensch als ein Mikrokosmos im Makrokosmos gesehen, denn der menschliche Körper unterliegt den gleichen Gesetzen wie die Welt, den DOSHAS. Im Ayurveda unterscheiden wir drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Vata (Raum, Luft) ist das Bewegungsprinzip. Pitta (Feuer) ist das Hitze- und Stoffwechselprinzip. Kapha (Wasser, Erde) ist für die Struktur und Festigkeit verantwortlich.

Die Doshas sind nichts anderes als die biologische Umsetzung der fünf Elemente, die das Universum bilden: Luft, Raum, Feuer, Erde und Wasser. Doshas regeln das Befinden und die Gesundheit eines Menschen. Darum ist es das Ziel, das natürlich Gleichgewicht zwischen den Doshas zu erreichen. Krankheiten kann so vorgebeugt und die Gesundheit erhalten bleiben, wenn die Ernährung und Pflege des Körpers Ihrem Typ entsprechend zusammengestellt werden. Es kann durchaus vorkommen, dass Sie keinem bestimmten Dosha-Typ zugeordnet werden können, sondern ein sogenannter Mischtyp aus zwei oder drei Doshas sind.

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> leicht, dünn	<input type="checkbox"/> mittelschwer, mittelgroß	<input type="checkbox"/> schwer, massig
Haut	<input type="checkbox"/> trocken, rau	<input type="checkbox"/> sanft, gelblich	<input type="checkbox"/> dick, kalt, ölig
Haare	<input type="checkbox"/> trocken	<input type="checkbox"/> dünn, früh ergraut, Haarausfall	<input type="checkbox"/> kräftig, fettig
Schultern	<input type="checkbox"/> schmal, klein, flach	<input type="checkbox"/> durchschnittlich gebaut	<input type="checkbox"/> breit, fest, gut gebaut
Körperkraft	<input type="checkbox"/> schwach	<input type="checkbox"/> durchschnittlich, schwer zu bändigen	<input type="checkbox"/> exzellent
Hunger	<input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> regelmäßig	<input type="checkbox"/> kann leicht auf Mahlzeiten verzichten
Essen	<input type="checkbox"/> liebt Süßigkeiten	<input type="checkbox"/> guter Appetit, mag gern scharfes Essen	<input type="checkbox"/> mag scharf, gewürztes Essen
Trinken	<input type="checkbox"/> mag warme Getränke	<input type="checkbox"/> liebt kalte Getränke	<input type="checkbox"/> mag kalte Getränke
Schlaf	<input type="checkbox"/> leicht, unterbrochen	<input type="checkbox"/> erholsam	<input type="checkbox"/> erholsam, lang, tief
Gedächtnis	<input type="checkbox"/> schnelle Auffassung, schnell vergesslich	<input type="checkbox"/> gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> gutes Langzeit-Gedächtnis
Bewegung	<input type="checkbox"/> viel, schnell	<input type="checkbox"/> exakt, bestimmt	<input type="checkbox"/> langsam, gleichmäßig
Einstellung	<input type="checkbox"/> unentschlossen, schnell	<input type="checkbox"/> bestimmt, hitzig, wetteifernd, stur, entschlossen	<input type="checkbox"/> entschieden, beständig, langsam, aber gewiss
Beziehungen	<input type="checkbox"/> oft wechselnd	<input type="checkbox"/> Durchschnitt	<input type="checkbox"/> stark, gute Freunde, stabile Freund- und Feinschaften
Reaktion in Stresssituationen	<input type="checkbox"/> schnell erregt, ängstlich, gequält	<input type="checkbox"/> schnell verärgert, gereizt, kritisch	<input type="checkbox"/> ruhig und gelassen
Stimmungen	<input type="checkbox"/> wechseln schnell	<input type="checkbox"/> wechseln	<input type="checkbox"/> stabil, intensiv
Geistige Aktivität	<input type="checkbox"/> wacher, ruheloser Geist	<input type="checkbox"/> scharfer Intellekt, einfallsreich	<input type="checkbox"/> ruhig, gelassen, Perfektionist, tüchtig, stabil
Krankheit	<input type="checkbox"/> generell anfällig, Nervenkrankheiten	<input type="checkbox"/> Fieber, Entzündungen	<input type="checkbox"/> Schleim, Schleimhäute der oberen Körperhälfte

GESAMTPUNKTE			
---------------------	--	--	--

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an unter 0821 – 567 45 00 oder kontaktieren Sie uns per E-Mail an info@kaya-veda.de.