

## DOSHA ESSENTIAL OILS

Chestionar Pentru Determinarea  
Tipologiei Constitutionale



## I. CONSTITUTIA FIZICA SI DINAMICA

1.B. Cum v-ati descrie pielea?

- a) Uscata, aspra si rece la atingere
- b) Aramie, moale si calda la atingere
- c) Palida, rece si umed-uleioasa

1.B. Ati avut recent una din urmatoarele problem de piele?

- a) Piele foarte uscata cu zone aspre
- b) Eruptii sub forma de pete rosii, calde-fierbinti
- c) Ingrasare excesiva a pielii

2.A. Cum v-ati descrie parul?

- a) Uscat, aspru, cret, despocat, incalcit
- b) Moale, subtire, rar, matasos, gras
- c) Gros, bogat, moale, lucios, ondulat

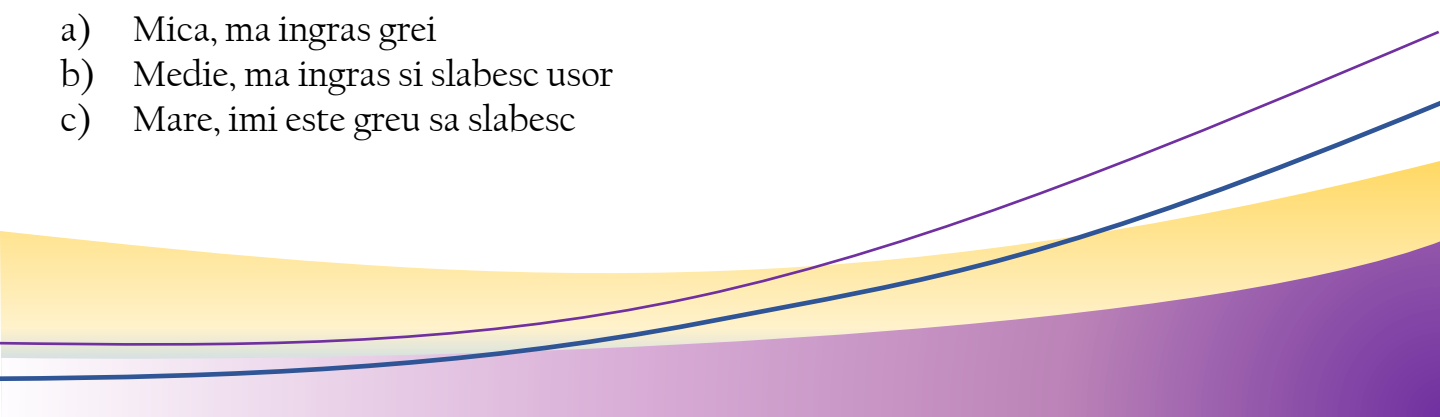
2.B. Problemele remarcate la parul dumneavoastra in ultima vreme:

- a) Ros, despocat la capete
- b) Subtire, incaruntire si cadere accentuate
- c) Ingrasare excesiva

3. Care sunt proportiile si aspectul general al corpului dumneavoastra?

- a) Disproportionat, subtire, inalt, slab
- b) Mediu, armonios, dimentiuni medii, tonus bun
- c) Mare, piept larg, bine construit, puternic

4.A. Care este greutatea dumneavoastra in general?

- a) Mica, ma ingras grei
  - b) Medie, ma ingras si slabesc usor
  - c) Mare, imi este greu sa slabesc
- 

4.B. Cum descrieti greutatea dumneavoastra actuala? (in ultimele 2-3 luni)

- a) Sub greutatea normal (am slabit fara sa vreau)
- b) Fluctuanta
- c) Peste greutatea normal

5.A. Cum tolerate caldura?

- a) Foarte bine
- b) Greu, prefer racoarea
- c) Bine, prefer vremea calda si uscata

5.B. Cat de mult transpirati in general?

- a) Minim
- b) Abundent
- c) Moderat

6.A. Care este temperatura corpului dumneavoastra pe parcursul anului?

- a) Scazuta, cu mainile si picioarele reci
- b) Ridicata
- c) Scazuta, senzatie de rece in tot corpul

6.B. Cum va afecteaza starea fizica temperatura ambianta?

- a) Imi este frecvent frig si sunt indispus
- b) Cand este cald ma simt iritat, furios
- c) Cand mi-e frig,

7.A. Ce tip de clima preferati?

- a) Calda si umeda, insorita, tropicala
- b) Moderata spre rece
- c) Calda si uscata

7.B. Care este tipul de clima care va deranjeaza cel mai mult?

- a) Rece, uscata, cucurenti reci
- b) Calda, in special cand stau la soare
- c) Rece si umeda

8.A. Cat de bine dormiti in genral?

- a) Superficial, cu treziri frecvente si tendinte de insomnia
- b) Destul de bine (6 – 8 ore pe noapte)
- c) Profund, somn greu (8 ore sau mai mult)

8.B. Cat de bine ai dormit recent?

- a) M-am trezit intre 2 si 6 dimineata
- b) Am avut problem la adormire, apoi bine
- c) Am dormit peste 10 ore, dar m-am trezit greu

9.A. Cum v-ati descrie vitalitatea?

- a) Explozii de energie, rezistenta scazuta, rezerve mici
- b) Rezistenta moderata, rezerve bune
- c) Rezistenta crescuta, rezerve mici

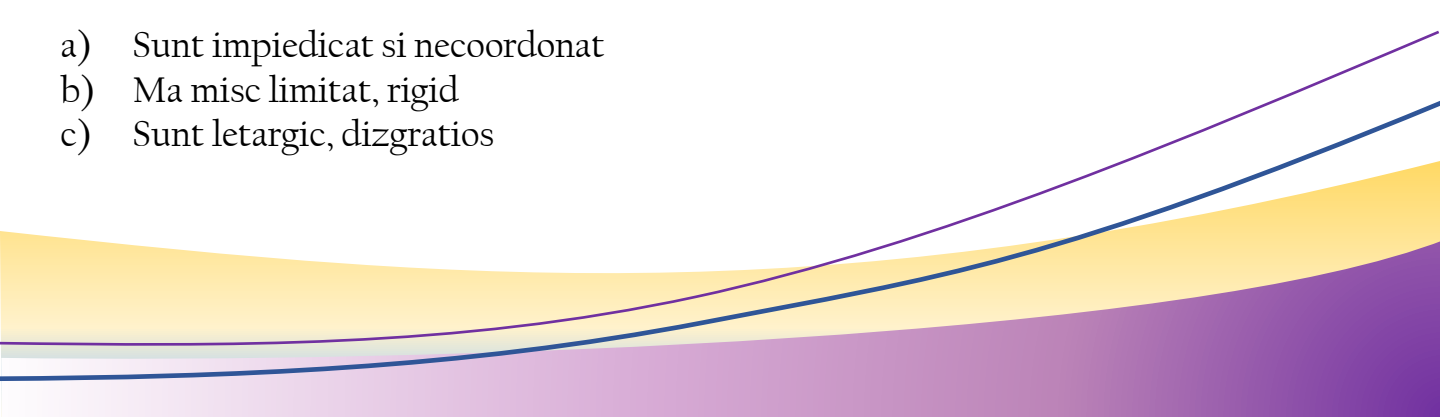
9.B. Ce modificari ale vitalitatii ati observant in ultima perioada?

- a) Ma simt epuizat, cu rezerve scazute si ma refac greu
- b) Ma simt oboist, dar ma refac usor
- c) Energie constanta, rezerve bune

10.A. Cum v-ati descrie mai bine miscarile corpului?

- a) Ma misc rapid, sunt dezordonat, hiperactiv
- b) Moderate, motivate de un scop, sunt activ
- c) Lente, stabile, gratioase

10.B. Ce modificari ale miscarilor ati observat in ultima vreme?

- a) Sunt impiedicat si necoordonat
  - b) Ma misc limitat, rigid
  - c) Sunt letargic, dizgratios
- 

## II. DIGESTIA

1. Cum sunt digestia si apetitul dumneavoastra in mod normal?

- a) Neregulat, capricios
- b) Ascutit si puternic, ma deranjeaza daca sar peste mese
- c) Lent si slab, de regula sar peste mese usor

2. Ce senzatii simtiti frecvent dupa mancare?

- a) Balonare, flatulenta, disconfort
- b) Arsuri, aciditate, gust acru
- c) Greutate, letargie

3. Cu v-ati descrie tranzitul intestinal?

- a) Neregulat
- b) Regulat
- c) Lent, dar regulat

4. Descrieti eliminariile digestive.

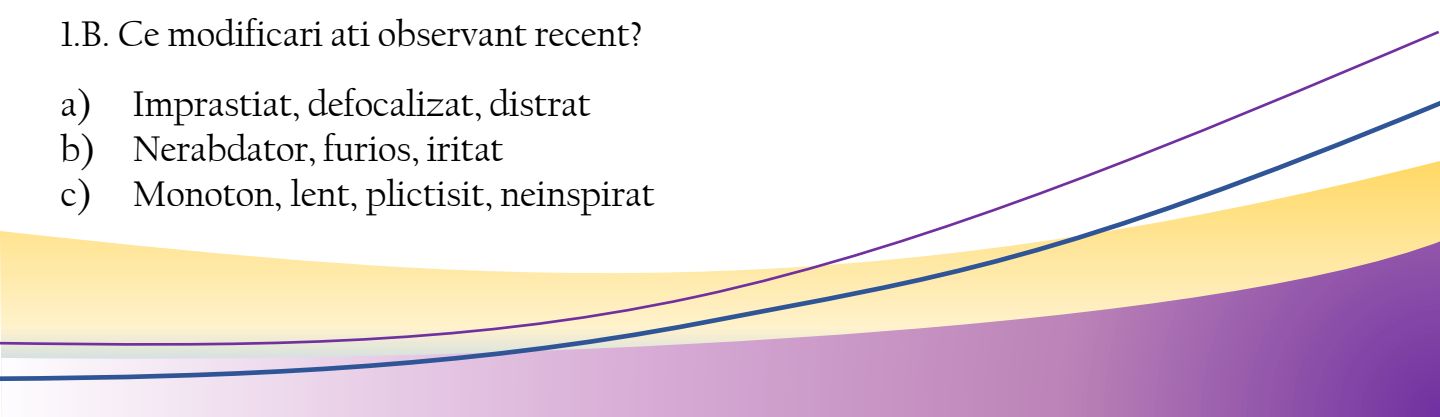
- a) Tendinta freventa catre constipatie
- b) Scaune moi, tendinta catre diaree
- c) Scaune abundente, dese

## III. CONSTITUTIA PSIHO-MENTALA

I.A. Care este stare dumneavoastra mentala normala?

- a) Minte rapida, imaginative bogata
- b) Intelectual, bine organizat, si eficient, perfectionist
- c) Echilibrat, calm, greu de perturbat

I.B. Ce modificari ati observant recent?

- a) Imprastiat, defocalizat, distrat
  - b) Nerabdator, furios, iritat
  - c) Monoton, lent, plictisit, neinspirat
- 

2.A. Descrieti atitudinea dumneavoastra mentala si abordarea vietii.

- a) Creativa, expresiva, nelimitata
- b) Determinata, orientate catre scop, pasionala
- c) Multumit, calm, metodic

2.B. Ce modificari ati observant recent?

- a) Anxietate, indecizie, confuzie
- b) Pendaterie, criticism, fanatism
- c) Atasament excesiv, letargie, conservatorism

3.A. Cum v-ati descrie memoria?

- a) Memorez repede, uit repede
- b) Memorie buna, clara, spirit de observatie
- c) Memorie slaba, de lunga durata

3.B. Ce modificari ale memoriei ati observant recent?

- a) Tendinta de a uita, dificultate la focalizarea si concentrare
- b) Focalizare predominant pe aspecte negative, criticism
- c) Slaba, lipsa claritatii, dificultati de memorie

4.A. Care este raspunsul dumneavoastra la stres?

- a) Sunt anxios si fricos
- b) Combativ si puternic
- c) Introvertit si tacut

4.B. Reactii recente la stres.

- a) Frici irrationale, panica
- b) Agresivitate, iritabilitate
- c) Tendinta de retragere si izolare

5. Cum sunt convingerile si credintele dumneavoastra?

- a) Nehotarat, rebel
- b) Credinta puternica
- c) Constant, conservator

6.A. Cum v-ati descrie stilul de viata in general?

- a) Rebel, neplanificat, spirit liber, spontan
- b) Ambitios, planificat, pragmatic
- c) Sigur, echilibrat, conservator

6.B. Cum sunteti recent?

- a) haotic, indecis, imprastiat
- b) Exagerat, ambitios, nemultumit
- c) Prins de rutina si amanari

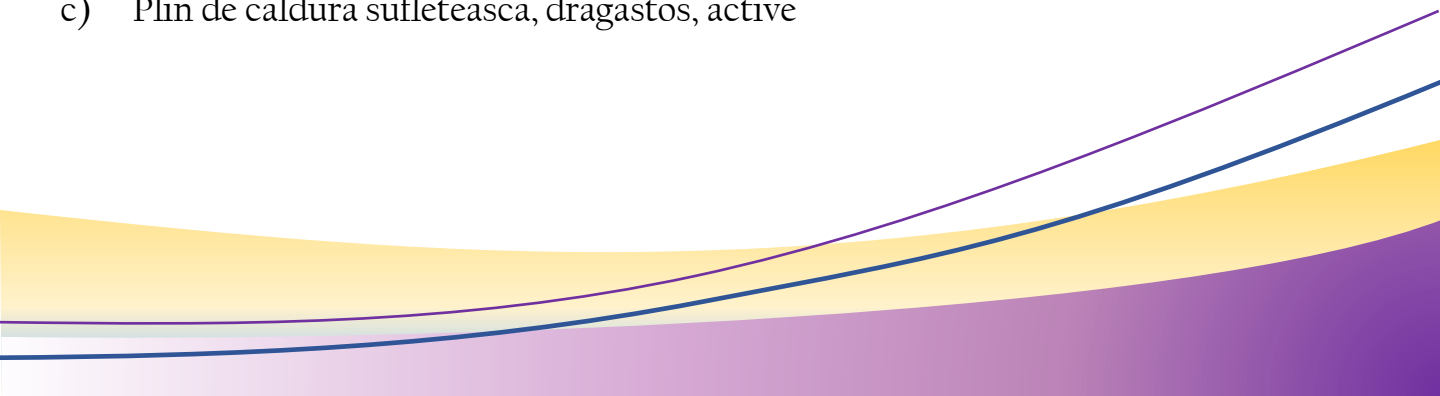
7.A. Care dintre urmatoarele insusiri pozitive va caracterizeaza?

- a) Entuziast, creative, adaptabil
- b) Curajos, vesel, deschis, intelectual
- c) Loial, de incredere, iertator

7.B. Ce simtiti cand sunteti dezechilibrat?

- a) Sentimente de izolare, de lipsa de sens
- b) Lipsa buna starii, veseliei
- c) Ignoranta, sentiment de neliniste

8.A. Intr-o zi buna va simtiti.

- a) In siguranta, stabil asezar
  - b) Incredator, prietenos, multumit
  - c) Plin de caldura sufleteasca, dragastos, active
- 

8.B. Cand sunteti suparat, va sititi:

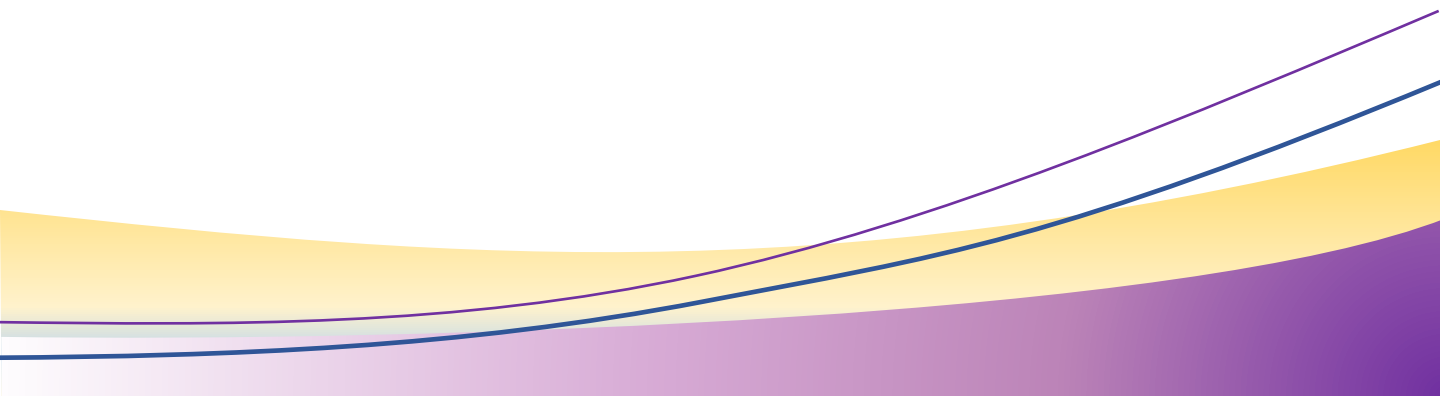
- a) Rece, distant
- b) Invidios, autoritar
- c) Posesiv, atasat

### INTERPRETAREA RASPUNSURILOR

RASPUNS	a)	b)	c)
NUMAR			

In functie de numarul aparitiilor ficarui raspuns, se va stabili tipologia constitutională:

- Majoritatea raspunsurilor a) – tipologia VATA
- Majoritatea raspunsurilor b) – tipologia PITTA
- Majoritatea raspunsurilor c) – tipologia KAPHA





## Tipologia VATA

Corporal este relativ osos cu articulatii proeminente. Metabolismul este variabil, cand rapid cand lent, de aceea se hraneste dezordonat. Imunitatea este relativ mica, are nevoie de multa liniste, repaus pentru a se reface. Mancarea trebuie sa fie gatita, proaspata si neaparat calda si uleioasa. Are nevoie de alimente dulci, naturale precum mazare, cartofi, linte, miere. Psihamental poate fi genial, are idei inovatoare, creative si de avangarda. Este foarte rapid in gandire, de aceea pare ca sare de la o idee la alta, aparent fara legatura. Nu intotdeauna insa duce la bun sfarsit proiectul inceput. Se plictiseste cu usurinta. Sentimentele sale sunt instabile, pot fluctua de la o zi la alta.

## Tipologia PITTA

Corporal este athletic, nu da impresia de masivitate ci de rafinament si eleganta in miscari. Metabolismul este rapid, de aceea poate slabi cu usurinta. Nu are rezistenta la efort, dar o capata prin antrenament. Vitalitatea este buna, dar necesita mai multa odihna si relaxare. Alimentatia trebuie sa fie echilibrata: mancare gatita, salate si cruditati, in functie de gradul de efort depus. Prefera alimentele mai reci sau doar calde. Trebuie sa bea multe lichide. Psihamental este adaptabil, rapid in gandire si actiune. Depune multa energie in toate actiunile sale si in emotii, ceea ce-i confera pasionalitate. Dar energia sa este limitata, are nevoie de timp pentru a se reface, de aceea poate parea instabil. Are nevoie de o motivatie mentala pentru a actiona.

## Tipologia KAPHA

Corporal este armonios dezvoltat, plin, corpulent. Manifesta tendinta de a se ingrasa din cauza arderilor metabolice mai lente. Are o buna imunitate nativa, ceea ce-i confera rezistenta la boala. Alimentatia trebuie sa fie preponderent cruda. Mancarea calda, nu rece, altfel apar dificultati la digestie. Are nevoie de condimente precum ghimbirul, busuiocul, piperul. Psihamental este relativ lent in gandire si actiune, dar are stabilitate si coerenta. Este sensibil si impresionabil, stabil in sentimente. Are nevoie de un timp mai indelungat de adaptare psihomentala la mediu.