

## PRAKRUTI (Körpertyp-Test) & DHATU (Gewebe)-ANALYSE

### Prakruti-Test :

Der Prakruti-Test ist eine von der ayurvedischen Medizin für Sie vorbereitete Untersuchung, mit der Sie Ihre eigene einzigartige Körperstruktur erkennen und besser verstehen können. Er hilft Ihnen, ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

\*Seien Sie ehrlich bei Ihren Antworten.

\*Antworten Sie so, wie Sie tatsächlich sind, nicht so, wie Sie sein möchten.

\*Kreuzen Sie die Eigenschaft an, die in Ihrem bisherigen Leben vorherrschend war, nicht die in der letzten Zeit.

\*Beantworten Sie alle Fragen.

\*Wählen Sie die Antwort, die Sie am besten beschreibt.

Dieser Test ist kein Ersatz für eine ayurvedische Untersuchung durch unseren Arzt. Ihr genauer Zustand und mögliche Krankheiten können durch die Untersuchung unseres Arztes festgestellt werden.

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Testergebnis für Ihre Gesundheitsunterlagen aufzubewahren und es zu Ihrer ärztlichen Untersuchung mitzubringen.

Wir bitten Sie, uns zu antworten und uns eine E-Mail zu schicken, bevor Sie in unserem Hotel einchecken.

### **Vata-Körpertyp**

0      1      2      3

1. Ich lerne neue Dinge schnell und vergesse sie auch schnell wieder.
2. Ich denke ständig über etwas nach.
3. Ich habe eine aktive Persönlichkeit, ich mag keine Pause machen.
4. Ich langweile mich schnell.
5. Ich habe eine ängstliche Persönlichkeit.
6. Meine Stimmung ändert sich sehr schnell.
7. Ich bin kreativ.
8. Meine Haut neigt dazu, auszutrocknen, besonders im Winter.
9. Ich habe normalerweise einen schlanken Körper und nehme nicht so leicht zu.
10. Mein Stuhlgang ist unregelmäßig.
11. Meine Ess- und Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig.
12. Ich habe meist kalte Hände und Füße.
13. Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen, mein Schlaf ist nachts sehr leicht.

### **Pitta-Körpertyp**

0      1      2      3

1. Ich bin sehr eigensinnig und bis zu einem gewissen Grad willensstark.
2. Bei heißem Wetter fühle ich mich eher unwohl.
3. Ich werde leicht wütend und gereizt, auch wenn ich es nicht immer zeige.
4. Ich bin ungeduldig.
5. Ich werde leicht wütend, beruhige mich dann aber schnell wieder.
6. Ich bin bei meinen Aktivitäten äußerst akribisch und organisiert.
7. Mein Haar ergraut früh.

8. Ich fühle mich unwohl, wenn ich eine Mahlzeit verpasse oder zu spät zu einer Mahlzeit komme.
9. Ich mag es, herausgefordert zu werden und bekomme, was ich will.
10. Ich bin bei Meinungsverschiedenheiten nicht so tolerant, wie ich sein sollte.
11. Ich kritisiere andere und mich selbst.
12. Ich habe einen regelmäßigen Stuhlgang.
13. Ich schwitze schnell.

### **Kapha-Körpertyp**

0      1      2      3

- 1- Ich kann sehr leicht Mahlzeiten ausfallen lassen, ohne dass es mich wesentlich stört.
- 2- Ich schlafe sehr tief.
- 3- Ich lerne nicht so schnell wie andere Menschen, aber ich habe ein gutes Gedächtnis.
- 4- Ich nehme leicht zu und nehme schwerer ab als die meisten Menschen.
- 5- Ich neige dazu, zu verschlafen und kann morgens nicht aufwachen.
- 6- Ich spreche in einem sanften Ton.
- 7- Man sagt mir nach, dass ich eine ruhige, liebevolle und nachsichtige Persönlichkeit habe.
- 8- Meine Verdauung ist langsam und ich fühle mich nach den Mahlzeiten schwer.
- 9- Ich habe eine weiche, feuchte und glatte Haut.
- 10- Ich esse langsam und gehe bei meinen Aktivitäten gemächlich und ausgeglichen vor.
- 11- Ich bin körperlich sehr stark und ausdauernd.
- 12- Ich bin im Allgemeinen ruhig, ich werde nicht leicht wütend.
- 13- Bei kaltem und feuchtem Wetter fühle ich mich unwohl.

### **Fragebogen zu den Dhatu (Gewebe):**

Bitte kreuzen Sie die Sätze an, die auf Sie zutreffen.

Ja-Antworten deuten auf eine Ansammlung von Ama (Gift) in dem betreffenden Gewebe hin.

#### **1. RASA: Blut, Blutserum oder Blutplasma**

Übermäßig trockene Haut.....

Vorzeitiges Ergrauen der Haare.....

Frühzeitiges Auftreten von Hautfalten.....

Chronische schleimige Absonderungen und übermäßige Nasenverstopfung.....

Schwankendes Energieniveau, wenn Sie sich schwach und müde fühlen.....

Bei Frauen: periodisch auftretende vaginale Trockenheit.....

Bei Frauen: Zysten an den Eierstöcken (nur mit Flüssigkeit gefüllte Zysten).....

Bei Frauen: Zysten in der Brust (nur mit Flüssigkeit gefüllte Zysten).....

#### **2. RACTA: Rote Blutkörperchen und Galle**

Chronische Hauterkrankungen - Entzündungen, Akne, Hautausschläge, Nesselsucht usw. ....

Gallensteine, Entfernung der Gallenblase in der Vergangenheit.....

Hämorrhoidenblutungen.....  
Übermäßiger Durst.....  
Bei Frauen: starke Hitzewallungen, Gefühl von übermäßiger Hitze.....  
Bei Frauen: Starke Menstruationsblutungen.....

### 3. MAMSA: Muskeln

Chronische Muskelermüdung, Schmerzen und Beschwerden.....  
Ständige Schwellung der Mandeln und Halslymphknoten.....  
Häufige Verstopfung des Gehörganges, Ekzeme, Juckreiz.....  
Übermäßig trockene und rissige Lippen.....  
Bei Frauen: Auftreten von Myomen.....  
Bei Frauen: faserige Klumpen oder Zysten in der Brust.....

### 4. Meda: Fett-, Hormon- und Kohlenhydratstoffwechsel

Gewichtszunahme von 5 kg oder mehr in kurzer Zeit....  
Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren, auch wenn Sie eine Diät machen.....  
Hoher Cholesterinspiegel.....  
Diabetes oder hoher Blutzucker.....  
Schlecht riechender Schweiß und Körpergeruch.....  
(fettige) Zysten unter der Haut oder der Kopfhaut.....  
Diagnostizierte Schilddrüsenerkrankungen.....  
Häufige nächtliche Schweißausbrüche.....  
Bei Frauen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche.....  
Bei Frauen: Fettzysten in der Brust.....

### 5. ASTHI: Knochen, Knorpel, Haare und Nägel

Osteoporose oder geringe Knochendichte (Osteopenie).....  
Trockenes Haar, mangelnder Glanz, Spliss.....  
Übermäßiger Zahnverfall und Zahnschwäche.....  
Schwache Nägel, Brüche, Risse.....  
Chronische Gelenkschmerzen und Arthritis.....  
Tiefgreifende Knochenschmerzen.....

### 6. MAJJA: Nervengewebe und Immunsystem

Chronische Infektionen, geringe Abwehrkräfte.....  
Trockenheit der Oberlider der Augen.....  
Übermäßige Sekretion in den Augen.....  
Schwierigkeiten bei der Fokussierung, Konzentration, Tagträumerei.....  
Häufige Probleme mit Sehnen, chronische Sehnenentzündung.....  
Oft Schwindel und ein Gefühl der Ohnmacht.....

### 7. SHUKRA: Fortpflanzungsgewebe (Spermien, Eizellen und Stützgewebe)

Unfruchtbarkeit.....  
Geringer Sexualtrieb.....  
Mangelnde Vitalität, blasses und müde wirkendes Gesicht.....

Trübe und unsichere Augen.....  
Bei Frauen: mehrfache Fehlgeburten.....  
Trockenheit der Scheide.....