

PRAKRUTİ (Beden Tipi Testi) & DHATU (Dokular) ANALİZİ

Prakruti Test :

Şimdi yapacağınız Prakruti testi, Ayurveda Tıp biliminin, kendi benzersiz yapınızı belirlemeniz ve daha iyi anlamanız için hazırlanmış testidir. Daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olur. Daha iyi sonuç almak için lütfen aşağıdaki konulara özen gösterin.

*Yanıtlarınızda dürüst olun.

*Ne olmak istediğinize değil ne olduğunuza göre yanıt verin.

*Son zamanlardaki değil tüm yaşamınızda ağırlıklı olan özelliği işaretleyin.

*Tüm soruları yanıtlayın

*Sizi en iyi anlatan yanıtı seçin

Bu test, doktorumuzun Ayurvedik muayenesinin yerini tutmaz. Kesin yapınız ve olası rahatsızlıklarınız doktorumuzun muayenesi ile anlaşılabilir.

Test sonucunuzu sağlık kayıtlarınız için saklayıp, doktor muayeneniz için gelirken getirmenizi tavsiye ederiz.

Otelimize giriş yapmadan önce yanıtlamanızı ve bize e-mail olarak göndermenizi önemle rica ederiz.

Vata Beden Tipi

0 1 2 3

1. Yeni şeyleri çabuk öğrenirim, çabuk unuturum.
2. Sürekli bir şeyler düşünürüm.
3. Hareketli bir yapım vardır; bir dakika durmaktan hoşlanmam.
4. Çabuk sıkılırım.
5. Endişeli bir yapım vardır.
6. Ruh halim çok kolay değişir.
7. Yaratıcıyım.
8. Cildim özellikle kışın kuruma eğilimindedir.
9. Genelde ince bir vücut yapım vardır, kolay kilo almam.
10. Barsak düzensizlikleri yaşarım.
11. Yemek ve uyku alışkanlıklarım düzensizdir.
12. Genelde ellerim ve ayaklarım soğuktur.
13. Uykuya zor dalarım, gece uykum hafiftir.

Pitta Beden Tipi

0 1 2 3

1. İradem çok kuvvetlidir ve bir dereceye kadar güçlüyümdür.
2. Sıcak hava beni daha çok rahatsız eder.
3. Her zaman belli etmesem bile kolay kızar ve öfkelenirim.
4. Sabırsızıyım.
5. Kolay öfkelenir ama sonra çabuk sakinleşirim.
6. Faaliyetlerde aşırı titiz ve düzenliyimdir.
7. Saçlarım erken beyazladı.
8. Eğer bir öğünü kaçırırsam veya yemek saatini geciktirsem rahatsız olurum.
9. Meydan okumak hoşuma gider ve istediğimi elde ederim.
10. Anlaşmazlıklarda olmam gerektiği kadar hoşgörülü değilimdir.

11. Hem başkalarını, hem de kendimi eleştiririm.
12. Bağırsaklarım düzenli bir şekilde boşalır.
13. Kolay terlerim.

Kapha Beden Tipi

0 1 2 3

- 1- Önemli bir rahatsızlık olmadan çok rahat öğün atlayabilirim.
- 2- Çok derin uyurum.
- 3- Diğer insanlar kadar hızlı öğrenmem; ama güçlü bir hafızam vardır.
- 4- Pek çok insana göre kolay kilo alırım ve daha zor veririm.
- 5- Fazla uyumaya eğilimim vardır, sabah kalkınca hemen ayılamam
- 6- Yumuşak bir tonda konuşurum.
- 7- Sakin, sevgi dolu ve bağışlayıcı bir yapım olduğunu söylerler.
- 8- Sindirim yavaştır ve yemeklerden sonra kendimi ağır hissedirim.
- 9- Yumuşak, nemli ve pürüzsüz bir cildim vardır.
- 10- Yemeklerim yavaş yerim, faaliyetlerimde yavaş ve düzeyliyimdir.
- 11- Fiziksel olarak çok güçlü ve dayanıklıyım.
- 12- Genelde sakinimdir, kolay öfkelenmem.
- 13- Soğuk ve nemli hava beni rahatsız eder.

Dhatu (Dokular) Anketi :

Lütfen, sizin için doğru olan cümleleri işaretleyin.
Evet cevapları söz konusu dokudaki ama(toksin) birikimini göstermektedir.

1. RASA: kan, serum veya plazma

- Aşırı kuru cilt.....
- Erken saç ağarması.....
- Erken yaşta ortaya çıkan cilt kırışıklıkları.....
- Kronik mukoza salgıları ve aşırı tıkanıklık.....
- Değişken enerji düzeyleri, zayıf ve yorgun hissediyorsanız.....
- Bayanlar için: aralıklı dönemlerde vajinal kuruluk.....
- Bayanlar için: yumurtalık kistleri öyküsü (sadece sıvı dolu tip).....
- Bayanlar için: memede kist (sadece içi sıvı dolu türü).....

2. RAKTA: Kırmızı kan hücreleri ve safra

- Kronik cilt bozuklukları-inflamasyon, sivilce, isilik, kurdeşen, vb.....
- Safra kesesi taşları, safra kesesi alınması geçmişi.....
- Hemoroid kanaması.....
- Aşırı susama.....
- Bayanlar için: yoğun sıcak basması, aşırı ısı hissi.....
- Bayanlar için: Şiddetli regl kanaması.....

3. MAMSA: kaslar

- Kronik kas yorgunluğu, ağrıları.....
- Sürekli bademcikler ve boyun lenf bezlerinde şişme.....

Sık sık kulak kanalının tıkanması, egzama, kaşıntı.....
Aşırı kuru dudaklar ve dudak çatlamasını.....
Bayanlar için: miyom öyküsü.....
Bayanlar için: memede fibröz topaklar veya kistler.....

4. Meda: yağ, hormon ve karbonhidrat metabolizması

Kısa sürede 5 kg veya daha fazla kilo alımı.....
Diyet yaparak bile kilo verememek.....
Yüksek kolesterol.....
Diyabet veya yüksek kan şekeri.....
Nahoş kokulu ter ve vücut kokusu.....
Deri ya da kafa derisi altında (yağlı tip) kistleri.....
Tanısı konmuş tiroid hastalıkları.....
Sık sık gece terlemeleri.....
Bayanlar için: sıcak basması, terleme.....
Bayanlar için: memede yağ kistleri.....

5. ASTHI: kemik, kırık, saç ve tırnaklar

Osteoporoz veya düşük kemik yoğunluğu (osteopeni).....
Kuru saç, parlaklık eksikliği, saç ucunda kırıklar.....
Aşırı diş çürümeleri ve diş güçsüzlüğü.....
Zayıf tırnaklar, kırılmalar, çatlaklar.....
Kronik eklem ağrısı ve artrit.....
Derin kemik ağrısı.....

6. MAJJA: sinir doku ve bağışıklık sistemi

Kronik enfeksiyonlar, düşük direnç.....
Gözlerin üst kapaklarında kuruluk.....
Gözlerde aşırı salgılar.....
Odaklanma, konsantrasyon zorluğu, dalıp gitme hissi.....
Tendonlarda sık sorunlar, kronik tendinit.....
Genellikle baş dönmesi ve baygınlık hissi.....

7. SHUKRA: üreme dokuları(Sperm, yumurta ve destekleyici doku)

Kısırlık.....
Düşük cinsel dürtü.....
Canlılık eksikliği, solgun ve yorgun görünen yüz.....
Gözleri donuk ve belirsiz.....
Bayanlar için: birden fazla düşük.....
Vajinal kuruluk.....