

שאלון פרקריטי – הבנת הטבע הפנימי שלך

הוראות: הדושות (ואטה, פיטה, קאפה) הן שלוש אנרגיות בסיסיות המרכיבות את הגוף והנפש על פי האירודדה (רפואה הודית). כל אדם מאופיין בשילוב ייחודי של דושות אלו, המשפיע על בריאותו, אופיו ואורח חייו.

בחרי את התיאור שמרגיש לך הכי מדויק. גם אם רק חלק מהתכונה מתאים לך, ניתן לסמן את הדושה המתאימה. מלא/י את התשובות בעמודות המתאימות ל-Kapha, Vata, Pitta.

בסיום השאלון, סכם/י את התשובות והשווה/י ביניהן כדי לגלות את ההתפלגות האישית שלך בין הדושות.

תשובה	Kapha	Pitta	vata	
K P V	נמוך או גבוה מבנה רחב, גדול	בינוני, בנוי היטב	גבוה או נמוך רזה וצונם	מבנה גוף
K P V	עגול, ורך	בינוני, חד	מוארך, מצומק, רזה	מבנה פנים
K P V	רחב וגדול	בינוני	קטן	מצח
K P V	גדול ועגול	בינוני	קטן וארוך	מבנה ראש
K P V	גדולות וחמות	בינוניות, חודרות	קטנות, יבשות, תזזיתיות	עיניים
K P V	עבות ושעירות	בינוניות	דקות	גבות
K P V	צפופים וארוכים	בינוניים	קצרים	ריסים
K P V	רחב, גדול	חד, בינוני	מוארך, עקום	אף
K P V	עבות ובשרניות	בינוניות, אדומות	דקות ויבשות	שפתיים
K P V	רחבות, ישרות, חזקות	חדות, נטייה לצהבהבות,	מרווחות, עקומות	שיניים
K P V	בשרניות ובריאות	נטייה לדימומים, רגישות	נטייה לנסיגת חניכיים, כהות	חניכיים
K P V	גדולים, בנויים היטב	בינוניים, גמישים	לא יציבים, קנאקים	מפרקים

K P V	מפותח ורחב	בינוני	שטוח, לא מפותח	חזה
K P V	גדולות, עבות, רכות	בינוניות, רכות ורודות	קטנות, סדוקות ויבשות	כפות רגליים
K P V	גדולות	בינוניות, נטייה להזעה	קטנות, יבשות, רועדות	כפות ידיים
K P V	רחבות, רכות, בהירות	רכות, גמישות, ורודות	דקות, יבשות, קשות	ציפורניים
K P V	עבות וקצרות	בינוניות	ארוכות ועקומות	אצבעות
K P V	עבה, שמנוני, לבן	חם, לח, ורוד, נמשים, נקודות חן ואקנה	דק, יבש, קר, מחוספס, וורידים בולטים	עור
עיכול ומערכות בגוף				
K P V	סדירה. ממוצעת, דם בהיר. רגישות - בשדיים ובבטן	סדירה. ארוכה וכבדה, דימום רב. דם אדום	לא סדירה. קצרה, דם כהה. כאבים קשים - בטן וגב תחתון	וסת (לנשים)
K P V	עמוק רך ונעים	חד וברור	חלש, נשבר	קול
K P V	משמינים בקלות.	בינוני. מעלים ומורידים שמקל בקלות	מאבדים משקל בקלות. רזים	משקל
K P V	בינוני, ללא ריח	הרבה ריח חזק	מעט וללא ריח	זיעה
K P V	כמות בינונית, צבע בהיר, ללא ריח חזק	הרבה, צהבהב, ריח חזק	מעט, ללא ריח או צבע	שתן
K P V	לפעמים מדלג יום, מוצקה	לפחות פעם ביום, רכה, נטייה לשלשולים	נטיה לעצירות וגזים, יבשה	צואה
K P V	חריף, חם	מתוק, קר, לא מאוד מתובל	מתוק, שמן, מלוח וחמוץ	טעמים מועדפים
K P V	חזק	בינוני	חלש ורופף	טונוס שריר
K P V	יבש ומדברי	קר/קריר	חם ולח	העדפות מזג

				אוויר
K P V	תמידי ורגשי. עיכול איטי שמחזיק לאורך זמן	חזק ויציב אוכלים כל 3-4 שעות	משתנה, לא יציב, נטייה לחוסר תיאבון	רעב
K P V	לא צמאים	צמאים כל הזמן	משתנה. שוכחים לשתות	צמא
K P V	חזקה אבל כשיש מחלה, עלולה להימשך הרבה זמן	בינונית	חלשה	מערכת חיסונית
K P V	מחלות נשימתיות, ליחה, כולסטרול, סוכרת, גידולים	חום, דלקתיות, בעיות עור, מיגרנות, צרבות, שלשולים	מפרקים, חולשה, בעיות עיכול, עצירות, בעיות שמיעה, צפצופים באוזניים	נטייה למחלות
מנטלי				
K P V	עצלנים, איטיים פיזית ומנטלית, יציבים, לא אוהבים שינויים, נעימים לבריות. סבלניים מאוד	אוהבים סדר ומשמעת, ביקורתיים, חדים, אינטליגנטיים. נטיה לעצבנות ואלימות	נטייה לחרדות, חוסר החלטיות, חוסר שקט, תזזיתיות, נדיבים, קושי להתרכז	תכונות מנטליות מאפיינות
K P V	אוהבים לישון, שינה עמוקה, חלומות רומנטיים	שינה טובה-בינונית. חלומות מרגשים, קונפליקטים	שינה קלה, נדודי שינה. חלומות על תעופה, סיוטים	שינה וחלומות
K P V	סנטימנטליות, רוגע נטייה לדיכאון	כועסים בקלות, חסרי סבלנות	פחד ונטייה לחרדה	רגשות
K P V	ממעיינים לדבר. דיבור מכוון ואיטי	מדברים בשביל לשכנע	מדברים הרבה בצורה לא מסודרת	דיבור
K P V	זוכרים לאט אבל	זיכרון חד	זוכרים ושוכחים	זיכרון

	לא שוכחים		מהר	
K P V	לוקח להם זמן להחליט	מחליטים מהר ו'חותכים'	לא החלטיים, מזגזגים הרבה	החלטות
K P V	יציבים, לא נלחצים, רגועים	חמי מזג (לטוב ולרע) לא נלחצים בקלות	משתנים בקלות, נלחצים בקלות	מצבי רוח
K P V	חסכנים, מחושבים	מוציאים על מה שחשוב, אוהבים מותרות	בזבזנים. הכסף 'בורח' להם מהידיים	כסף

סיכום:

Vata: _____

Pitta: _____

Kapha: _____