

Descubra a sua constituição (*Prakriti*)

A combinação dos 3 *doshas* (*Vaata*, *Pitta* e *Kapha*) gera a constituição individual – *Prakriti*, que inclui a estrutura física, as funções psicológicas e fisiológicas de uma pessoa.

Para descobrir a sua *prakriti*, assinale a opção com a qual se identifica mais. Cada linha corresponde a 1 ponto. Caso se identifique com duas opções da mesma linha, assinale as duas e atribua 0,5 ponto a cada uma.

Parte 1 – Características que não mudam – “Eu sou assim”		
<input type="checkbox"/> Magro com estrutura notavelmente alta ou baixa.	<input type="checkbox"/> Estrutura mediana.	<input type="checkbox"/> Corpulento.
<input type="checkbox"/> Ossatura pequena, leve e/ou juntas proeminentes.	<input type="checkbox"/> Estrutura óssea média.	<input type="checkbox"/> Estrutura óssea pesada.
<input type="checkbox"/> Pés e mãos com dedos longos e afilados.	<input type="checkbox"/> Pés e mãos de comprimento médio.	<input type="checkbox"/> Pés e mãos com dedos curtos e largos.
<input type="checkbox"/> Magro na infância.	<input type="checkbox"/> Estrutura mediana na infância.	<input type="checkbox"/> Gordinho na infância.
<input type="checkbox"/> Ganhar peso, por volta da cintura.	<input type="checkbox"/> Ao ganhar peso, a gordura é distribuída uniformemente.	<input type="checkbox"/> Ganha peso facilmente na região lombar, glúteos e coxas.
<input type="checkbox"/> Pele mais morena que o resto da família, fica facilmente bronzeado.	<input type="checkbox"/> Pele clara, queima-se ao sol facilmente, normalmente com sardas e sinais.	<input type="checkbox"/> Bronzeia-se uniformemente.
<input type="checkbox"/> Pelos do corpo escassos ou superabundantes, tendendo a ser escuros, duros e enrolados.	<input type="checkbox"/> Pelos do corpo claros e finos.	<input type="checkbox"/> Quantidade moderada de pelos no corpo.
<input type="checkbox"/> Testa pequena.	<input type="checkbox"/> Testa mediana com rugas e linhas de expressão.	<input type="checkbox"/> Testa larga.
<input type="checkbox"/> Olhos pequenos, escuros e um tanto opacos.	<input type="checkbox"/> Olhos de tamanho médio, podendo ser verdes claros, cinza, castanho ou azuis.	<input type="checkbox"/> Olhos grandes e brilhantes, podendo ser azuis, embora frequentemente castanho escuros.
<input type="checkbox"/> Dentes desalinhados ou já corrigidos por aparelho, sensíveis ao calor e frio.	<input type="checkbox"/> Dentes alinhados e de tamanho médio.	<input type="checkbox"/> Dentes alinhados, grandes e brilhantes.
<input type="checkbox"/> Pescoço curto e instável.	<input type="checkbox"/> Pescoço proporcional.	<input type="checkbox"/> Pescoço largo e firme.
<input type="checkbox"/> Queixo delicado.	<input type="checkbox"/> Queixo proporcional.	<input type="checkbox"/> Mandíbula robusta.
<input type="checkbox"/> Quando criança, cabelo quebradiço e encarolado.	<input type="checkbox"/> Quando criança, cabelo fino e claro.	<input type="checkbox"/> Quando criança, cabelo ondulado e espesso.
Total =	Total =	Total =

Parte 2 – Características que mudam – “Eu posso estar assim”		
<input type="checkbox"/> Dificuldade de ganhar peso. <input type="checkbox"/> Mãos e pés frios. <input type="checkbox"/> Pele seca com propensão a calosidades e escamação. <input type="checkbox"/> Lábios secos, com peles ou gretados. <input type="checkbox"/> Cabelo seco, sem brilho e pontas quebradiças. <input type="checkbox"/> Não gosta de locais frios e secos. <input type="checkbox"/> Ao acordar, língua seca e esbranquiçada. <input type="checkbox"/> Olhos frequentemente secos com a parte branca em tons cinza ou azulada. <input type="checkbox"/> Trato intestinal lento, irregular ou obstipado. <input type="checkbox"/> Se doente, apresenta desordens de sistema nervoso e dores agudas. <input type="checkbox"/> Interesse sexual variável com necessidade de fantasias. <input type="checkbox"/> Ciclo menstrual regular, fluxo escasso com cólicas severas. <input type="checkbox"/> Pode optar por uma dieta rica ou extremamente severa. <input type="checkbox"/> Gengivas pequenas. <input type="checkbox"/> Articulações dolorosas, com estalos ou enrijecidas.	<input type="checkbox"/> Posso ganhar ou perder peso se eu quiser. <input type="checkbox"/> Pele quente ao toque. <input type="checkbox"/> Pele oleosa com propensão a borbulhas e reações cutâneas. <input type="checkbox"/> Lábios vermelhos com reação ao frio ou excesso de calor (febre). <input type="checkbox"/> Cabelo fino, leve, oleoso, podendo ser loiro, ruivo, prematuramente grisalho ou calvo. <input type="checkbox"/> Prefere locais frescos e bem ventilados. <input type="checkbox"/> Ao acordar, a língua pode variar do amarelo ao alaranjado. <input type="checkbox"/> Olhos apresentando a parte branca com tons de amarelo ou vermelho. <input type="checkbox"/> Trato intestinal, livre com mais do que uma evacuação diária. <input type="checkbox"/> Se doente: febres, inflamações, irritação cutânea. <input type="checkbox"/> Alta atividade sexual. <input type="checkbox"/> Período menstrual com fluxo abundante, pode ser combinado com diarreia. <input type="checkbox"/> Gosta de proteínas, cafeína, temperos e salgados. <input type="checkbox"/> Gengivas inflamadas e que podem sangrar. <input type="checkbox"/> Articulações quentes às vezes inchadas ou avermelhadas.	<input type="checkbox"/> Ganho peso facilmente, só perco com muito exercício. <input type="checkbox"/> Pele fresca mas não fria. <input type="checkbox"/> Pele espessa bem lubrificada. <input type="checkbox"/> Lábios grossos e húmidos. <input type="checkbox"/> Cabelo grosso levemente ondulado, um pouco oleoso, escuro e brilhante. <input type="checkbox"/> Com exceção da humidade, tolera qualquer clima. <input type="checkbox"/> Ao acordar, língua inchada coberta com uma camada branca e espessa. <input type="checkbox"/> Olhos inchados especialmente ao acordar. <input type="checkbox"/> Trato intestinal regular com uma evacuação diária, porem abundante. <input type="checkbox"/> Se doente, tem inchaço, aumento do muco e congestão. <input type="checkbox"/> Interesse sexual constante, porém lento. <input type="checkbox"/> Tendência a inchaços no período pré-menstrual. Se houver cólicas, são suaves. <input type="checkbox"/> Adora doces, laticínios, pão e massas. <input type="checkbox"/> Gengivas grossas, podendo ter coloração escura. <input type="checkbox"/> Articulações flexíveis, dolorosas e inchadas.
Total =	Total =	Total =

Parte 3 – Características da minha mente – “Eu penso assim”		
<input type="checkbox"/> ótima aprendizagem, mas esqueço rápido, tenho pouca concentração. <input type="checkbox"/> Detesto a rotina. <input type="checkbox"/> Dificuldades de decidir, mudo de opinião facilmente. <input type="checkbox"/> Incansável, ativo, gosto de movimento. <input type="checkbox"/> Pensador criativo. <input type="checkbox"/> Faço muitos projetos de uma só vez. <input type="checkbox"/> Conheço muitas pessoas, porém poucos são amigos. <input type="checkbox"/> Gasto impulsivamente. O dinheiro é para ser usado.	<input type="checkbox"/> Boa memória, sentido prático e bastante racional. <input type="checkbox"/> Adoro planear e organizar especialmente as minhas próprias criações. <input type="checkbox"/> Decisões rápidas, vejo as coisas claramente. <input type="checkbox"/> Agressivo, gosto de competir. <input type="checkbox"/> Pensador organizado. <input type="checkbox"/> Sou sempre organizado, gosto de proceder por etapas. <input type="checkbox"/> Muito seletivo, porém crio fortes amizades e grandes inimigos. <input type="checkbox"/> Planeio o que gasto. O dinheiro tem um objetivo.	<input type="checkbox"/> Demoro a aprender, mas jamais esqueço. <input type="checkbox"/> Lido bem com a rotina. <input type="checkbox"/> Leva tempo a decidir e, mesmo assim, precisava de mais tempo. <input type="checkbox"/> Calmo, gosto de relaxar e de atividades agradáveis. <input type="checkbox"/> Prefiro seguir um plano ou uma ideia pré-definida. <input type="checkbox"/> Resisto a mudanças ou novos projetos. Gosto da simplicidade. <input type="checkbox"/> Leal, tenho muitos amigos. <input type="checkbox"/> Sou relutante ao gastar. Gosto de poupar.
Total =	Total =	Total =
Parte 4 – Características das minhas emoções – “Eu reajo assim”		
<input type="checkbox"/> Tenho medo. <input type="checkbox"/> Sou reservado. <input type="checkbox"/> Posso ser autodestrutivo. <input type="checkbox"/> Ansioso. <input type="checkbox"/> Arditoso. <input type="checkbox"/> Nervoso. <input type="checkbox"/> Dinâmico. <input type="checkbox"/> Comunicativo. <input type="checkbox"/> Flexível. <input type="checkbox"/> Sentimentos e emoções mudam facilmente. <input type="checkbox"/> Sonho que estou a voar ou tenho pesadelos.	<input type="checkbox"/> Tenho ódio. <input type="checkbox"/> Sou vingativo. <input type="checkbox"/> Posso destruir. <input type="checkbox"/> Irritável. <input type="checkbox"/> Manipulador. <input type="checkbox"/> Corajoso. <input type="checkbox"/> Pespícaz. <input type="checkbox"/> Cuidadoso. <input type="checkbox"/> Tolerante. <input type="checkbox"/> Agressivo sobre as opiniões e sentimentos, expresse-me mesmo sem ser solicitado. <input type="checkbox"/> Sonho a cores com paixão e conflitos.	<input type="checkbox"/> Desanimo. <input type="checkbox"/> Eu desprezo. <input type="checkbox"/> Sou a vítima. <input type="checkbox"/> Afetuoso. <input type="checkbox"/> Ambicioso. <input type="checkbox"/> Cobiça. <input type="checkbox"/> Harmonioso. <input type="checkbox"/> Dedicado. <input type="checkbox"/> Paciente. <input type="checkbox"/> Evito dar opiniões em situações difíceis. <input type="checkbox"/> Breves sonhos românticos, vulgarmente envolvendo água.
Total =	Total =	Total =