

v

v



k

k

p

v



p

k

Test de autoevaluación ayurvédica

p

Test de autoevaluación

de constitución Ayurveda acorde a la menstruación

NOTA: Este test diagnóstico es muy básico y te sirve para orientarte a la hora de establecer y personalizar tu plan para tu ciclo, pero el resultado del test NO determina tu constitución ayurvédica. El diagnóstico de constitución ayurveda completo incluye el análisis de la lengua, de las uñas, de los ojos, del pulso y de los parámetros físicos, mentales y emocionales; y es realizado por un profesional ayurveda en consulta.

1 ¿Cuánta cantidad promedio de sangre tienes durante la menstruación?

V - Poca cantidad

P - Mucha cantidad

K - Cantidad intermedia

2 ¿Qué color y/o textura predominan en tu sangre?

V - Color oscuro

P - Color rojo

K - Sangre mucosa, coágulo o pegajoso

3 Tu ciclo menstrual es...

V - Irregular

P - Regular, ciclo medio (28 días)

K - Regular, ciclo largo (32 días)

4 ¿Cómo te sientes en tus días de menstruación o los días previos?

V - Ansiosa o con miedos

P - Irritable y con tendencia a enfadarme

K - Con tendencia a dormir más y necesito compañía y afecto

5 ¿Qué síntomas físicos tienes durante la menstruación?

V - Dolor menstrual y cólicos

P - Sensibilidad o hinchazón en pechos, tendencia a migrañas

K - No siento dolor, o dolor muy leve pero con tendencia a retener líquidos

6 ¿Cómo vas al baño?

V - Tengo tendencia al estreñimiento o alterno días de estreñimiento y días con heces más blandas

P - Voy al baño cada día y antes de la regla tengo tendencia a tener diarrea o heces más líquidas

K - Voy al baño cada día, y mis heces son compactas y con tendencia a que se peguen en el inodoro

7

¿Cómo tienes la piel?

V - Tendencia a seca o zonas de sequedad y zonas normales

P - Tendencia acné o rojizo

K - Tendencia a quistes o granos de grasa dura

8

¿Cómo digieres?

V - Tras ingerir comida siento hinchazón y me duele el estómago, sobre todo si como ensaladas o alimentos crudos

P - Digiero bien aunque a veces noto hinchazón por la noche y mis gases tienen olor

K - Digestión lenta y pesada

9 ¿Cómo es tu fuego digestivo?

V - Tengo apetito variable, soy más de picar entre horas, como poca cantidad ya que enseguida me lleno. Si se pasa la hora de comer o cenar se me olvida

P - Necesito comer bien, sentada; comida bien presentada y contundente; no me gusta si se pasa la hora

K - Tengo tendencia al apetito emocional, o a veces como por comer pero no tengo hambre, pero cuando me pongo a comer, no paro

10 Sobre sensibilidad sensorial

V - Sensibilidad a ruidos

P - Sensibilidad a la iluminación

K - Sensibilidad a olores fuertes

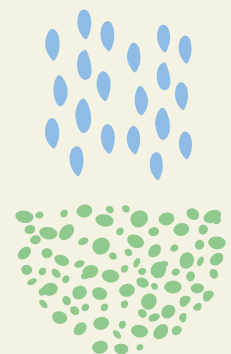
*Y, ahora,
contabiliza, ¿qué
dosha o doshas
predominan?*



(V) VATA



(P) PITTA



(K) KAPHA