



Ta gärna några minuter och fyll i vårt Dosha test. Det ger dig en bild av hur balanserad din hälsa är just nu. Du kommer säkert att få en kombination av doshorna, men en brukar vara dominerande.

Ayurveda hjälper till att förstå kroppens behov enligt din specifika dosha, så att du kan göra positiva förändringar i ditt liv och känna dig mer balanserad. Markera en ruta för varje fråga, och summera sedan antal markeringar i varje kolumn.

Ålder	<input type="checkbox"/> 51+	<input type="checkbox"/> 17-50	<input type="checkbox"/> 0-16
Kroppstyp	<input type="checkbox"/> Liten, oregelbunden, framträdande benstruktur	<input type="checkbox"/> Medium, balanserad	<input type="checkbox"/> Stor, kraftig
Hudtyp	<input type="checkbox"/> Torr, kall, grov, tunn, mörk. Kalla händer och fötter	<input type="checkbox"/> Fuktig, varm, jämn, oljig, rödlätt, fräknar, känslig	<input type="checkbox"/> Mjuk, kall, fuktig, kraftig, blek
Hårtyp	<input type="checkbox"/> Tort, tunt, klyvna toppar, mörkt, lockigt, tovtigt, skört	<input type="checkbox"/> Oljigt, rakt, blont/rött/ grått, kal	<input type="checkbox"/> Oljigt, glänsande, tjockt, vågigt, brunt
Naglar	<input type="checkbox"/> Tunna, sköra, vita fläckar, färade	<input type="checkbox"/> Rosa, mjuka, starka, medium	<input type="checkbox"/> Starka, jämna, regelbundna, stora
Sexuellt beteende	<input type="checkbox"/> Oregelbundet behov, ganska låg fertilitet	<input type="checkbox"/> Passionerad aptit, Genomsnittlig fertilitet	<input type="checkbox"/> Regelbundet behov, god fertilitet
Typ av sinne	<input type="checkbox"/> Aktiv , kreativ, påhittig, ofokuserad	<input type="checkbox"/> Skarp, snabb, tydlig, kritisk	<input type="checkbox"/> Långsam, dämpad, har medkänsla, girig
Typ av rörlighet	<input type="checkbox"/> Aktiv, rastlös, rörlig, kort tålamod och uthållighet	<input type="checkbox"/> Måttlig rörlighet, tenderar att överhettas	<input type="checkbox"/> Långsam, trög, bra uthållighet
Minne	<input type="checkbox"/> Bra korttid, sämre långtid	<input type="checkbox"/> detaljerat	<input type="checkbox"/> Långsam att komma ihåg, bra långtid
Ögon	<input type="checkbox"/> Små, insjunkna, bruna, flackande blick	<input type="checkbox"/> Ljusblå/hassel/gröna, röda, skarpa, ljuskänsliga	<input type="checkbox"/> Stora, blå/bruna, stilla
Vikt	<input type="checkbox"/> Låg, underviktig	<input type="checkbox"/> Medium, jämn	<input type="checkbox"/> Tung, överviktig
Läppar	<input type="checkbox"/> Tunna, torra, spruckna	<input type="checkbox"/> Djupt röda, fuktiga, mjuka	<input type="checkbox"/> Stora, kraftiga
Huvud	<input type="checkbox"/> Avlångt, tunt, oregelbundet	<input type="checkbox"/> Balanserat	<input type="checkbox"/> Runt, tungt, kraftigt
Svett	<input type="checkbox"/> Lite	<input type="checkbox"/> Rikligt	<input type="checkbox"/> Måttligt, konsekvent
Skuldror	<input type="checkbox"/> Små, tunna	<input type="checkbox"/> Medium	<input type="checkbox"/> Hukade, tunga, starka
Bröstkorg	<input type="checkbox"/> Platt, synliga revben	<input type="checkbox"/> Fast, definierad	<input type="checkbox"/> Stor, bred, rund
Buk	<input type="checkbox"/> Tunn, platt, undermålig	<input type="checkbox"/> Fast, måttlig	<input type="checkbox"/> Mjuk, stor, full
Näsa	<input type="checkbox"/> Skarp, spetsig, oregelbunden, långa smala näsborrar	<input type="checkbox"/> Rak, romansk	<input type="checkbox"/> Stor, breda näsborrar, platt
Ben	<input type="checkbox"/> Små, smala	<input type="checkbox"/> Medium	<input type="checkbox"/> Vida, stora
Höfter	<input type="checkbox"/> Smala, ojämna knän	<input type="checkbox"/> Medium	<input type="checkbox"/> Satta, breda
Leder	<input type="checkbox"/> Utsjuktande, knakar	<input type="checkbox"/> Medium	<input type="checkbox"/> Mjuka, stora, lösa
Aptit	<input type="checkbox"/> Varierande, smååter	<input type="checkbox"/> Intensiv, regelbunden	<input type="checkbox"/> Långsam, stadig
Törst	<input type="checkbox"/> Varierande, föredrar varmt	<input type="checkbox"/> Hög, föredrar kallt	<input type="checkbox"/> Låg
Matsmältning	<input type="checkbox"/> Oregelbunden, får gaser	<input type="checkbox"/> Snabb, god, skapar värme	<input type="checkbox"/> Långsam, skapar slem
Smaker du föredrar	<input type="checkbox"/> Sött, surt, salt	<input type="checkbox"/> Sött, bittert, sammandragande	<input type="checkbox"/> Bittert, skarp, sammandragande

Sömn	<input type="checkbox"/> Lätt, lättstörd, sömnlöshet	<input type="checkbox"/> Bra, kort	<input type="checkbox"/> Djup, tung, lång
Drömmar	<input type="checkbox"/> Flygande, flyende, oroliga	<input type="checkbox"/> Våldsamma, heta, brännade, arga	<input type="checkbox"/> Romantiska, vattenrika, kärleksfulla
Intellekt	<input type="checkbox"/> Snabbt och irrande	<input type="checkbox"/> Klart, noggrant, dömande	<input type="checkbox"/> Långsamt och kompakt
Avföring	<input type="checkbox"/> Oregelbunden, förstoppad, torr	<input type="checkbox"/> Regelbunden, lös, fuktig	<input type="checkbox"/> Långsam, trög
Känslor	<input type="checkbox"/> Ångest, rädsla, osäkerhet	<input type="checkbox"/> Ilska, svarsjuka, ogillande	<input type="checkbox"/> Girig, Kärleksfull, fäst vid
Klimat där du bor	<input type="checkbox"/> Tort och kallt	<input type="checkbox"/> Varmt	<input type="checkbox"/> Fuktigt och kallt
Temperaturer du föredrar	<input type="checkbox"/> Varmt-hett	<input type="checkbox"/> Kyligt-kallt	<input type="checkbox"/> Värme-Varmt
Menstruell cykel (Enbart kvinnor. Några av dessa symptom)	<input type="checkbox"/> Oregelbunden, klumpar, intensiva kramper, mörk färg, knappt flöde, mild PMS, gråtmild	<input type="checkbox"/> Regelbunden, tung, långvarig blödning, ljus röd färg, medelmåttiga kramper, besvärlig PMS, lättirriterad	<input type="checkbox"/> Regelbunden, lätt, dova kramper, samlar vatten, mild PMS
	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>