

Questionário Doshico:

Sabendo que há três tipos de *Dosha*, marque em cada casa, qual ou quais as características que mais se ajustam a si. Pode marcar mais do que uma casa, ou nenhuma.

	<u>VATA</u> (éter e ar)	<u>PITTA</u> (fogo e água)	<u>KAPHA</u> (água e terra)
Corpo	Alto ou baixo, magro, estrutura estreita	Bem constituído, mediano, musculado	Robusto, pesado, compacto, sobrepeso
Cabelo	Grosso, seco, irregular, castanho, preto, fino, encaracolado, crespo	Ruivo, loiro, prematuro cinzento e calvo	Loiro, preto, castanho, abundante, ondulado, brilhante, forte
Olhos	Acinzentados, castanhos, cor incomum, pequenos, secos, tendência para comichão	Castanhos-claros, verdes, médios, forma de amêndoa, esclerótica amarela, irrigação de sangue fácil	Pretos, azuis, grandes, brilhantes, sensuais, esclerótica branca, cílios grossos, grande, atraente, húmido
Dentes	Largos, desalinhados, tortos nas gengivas	Médios, equilibrados, gengivas rosadas	Fortes, bem implantados nas gengivas, claros
Unhas	Acinzentadas, frágeis, secas, enrugadas, tendência a morder as unhas, finas	Rosadas, por vezes amareladas, bem formadas, flexíveis, macias	Suaves, rosas, oleosas, fortes, claras, pálidas, quadrado
Pele	Seca, fria, áspera, bronzeado fácil, raramente queimando, escura, pálida, rugas prematuras	Oleosidade, suave e quente, sardento, sinais, amarelada, avermelhada, erupções cutâneas, espinhas, bronzeado moderado	Fresca, macia e densa, oleosa, brilhante, lisa, clara, queima em excesso de exposição

Mãos	Secas, frias, pálidas, finas, curtas ou longas		Médias, avermelhadas, quentes		Espessas, fortes, lustrosas	
Língua	Fina, pequena, tremor, pálida, sem brilho		Média, pontiaguda, vermelha		Larga, redonda, espessa, branca	
Apetite	Variável, irregular nas horas		Intenso, regular nos horários		Lento, mas permanente	
Sede	Variável		Bastante, grande quantidade		Pouca e escassa	
Actividade	Bastante, criativa, mas seguida de fadiga		Precisa, assertiva, directa ao assunto		lenta, calma, relaxante	

Pode atribuir um valor a cada resposta, por exemplo:

- a. Caso não se adapte, marque – **0**
- b. “ de dúvida, marque – **1**
- c. “ de valor médio, marque – **2**
- d. “ “ ser completo, marque – **3**

De: «Ayurveda – Caminho de Saúde e Bem-estar», Amândio Figueiredo, pág. 39, Ed. RCP-Rui Costa Pinto