

## МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИИ «ПИТАНИЕ С ПОЗИЦИИ АЮРВЕДЫ. ВКУСЫ, КОНСТИТУЦИИ, ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ»

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНСТИТУЦИИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ, ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

**Выделите текст**, или отметьте крестиком «X» подходящий к вам ответ в начале предложения, в конце суммируйте в каждой колонке количество ответов и напишите их. Необходимо отмечать качества/характеристики, свойственные вам сейчас, последние годы/время.

Опросник определяет дисбаланс доша в настоящее время- Викрити.

Затем можете пройти опросник еще раз (спросить старшее поколение родственников, родителей) и ответить на вопросы вспоминая, каким вы были в детстве, раньше, всегда – так определяется врожденная конституция/ Пракрити (качества и свойства до 16 лет).

БАТА	ПИТТА	КАПХА
Вы худой, и большую часть жизни были таким; возможно вы необычайно высокий или низкий; или у вас непропорциональное телосложение	Вы среднего роста, у вас пропорциональная фигура; или имеете атлетическое телосложение	У вас крупная, крепкая, плотная фигура
В детстве вы были скорее худым	В детстве вы были средней комплекции	Вы были пухлым, или чуть толстым ребенком
У вас тонкие, легкие кости и/или выступающие суставы	У вас средняя структура костей, мышц	У вас толстые, крепкие кости, хорошо развит кожно-мышечный покров.
Терпимость к физическим нагрузкам низкая; выносливость слабая; вы не переносите ситуации соперничества	Терпимость к физическим нагрузкам выше среднего, хорошая выносливость; вы склонны к соревнованиям; можете быть азартны	Высокая терпимость к физическим нагрузкам, высокая выносливость; вы легко справляетесь с конкуренцией
Скорость движения на прогулке быстрая	Скорость движения на прогулке средняя	Вы прогуливаетесь медленно и размеренно; движения плавные, не любите торопиться
Вам тяжело набирать вес, теряете вес быстро	Набирать и сбрасывать вес вам относительно несложно, если приложить усилия (диета, активность)	Вам легко набрать вес, но сложно сбрасывать
Глаза небольшие/маленькие, живые, чаще темного цвета; «бегающий» взгляд; белки голубые, желтоватые	Пронзительный, острый взгляд; чаще светло-зеленые, серые, янтарные или голубые глаза среднего размера; белки желтые/красные	Крупные, привлекательные своей глубиной, глаза с длинными толстыми ресницами; мягкий (не оценивающий) взгляд; белки белые/блестящие

Сухая, грубая кожа, легко трескается, особенно зимой; или «пергаментная», прозрачная, шершавая кожа	Кожа мягкая, средней жирности/слегка маслянистая	Кожа толстая, прохладная, хорошо увлажненная/жирная
Цвет кожи темный-смуглее относительно родственников и людей вокруг, легко загорает	Светлая кожа, розовая, которая быстро сгорает на солнце; могут быть веснушки; цвет лица бывает красным	Кожа бледная, белая, загорает медленно, но, обычно, равномерно; прохладная
Волосы жидкие, светло коричневые, светлые, темно коричневые, грубые, сухие, жесткие или курчавые	Волосы нормальной жирности, рыжие, красновато-коричневые; рано появляется седина	Волосы густые, волнистые, тяжелые, жирные, темные или черные
У вас холодные руки и ноги	Температура кожи теплая	Кожа вся прохладная
Вы предпочитаете теплый климат, солнце и влажность; плохо переносите ветер; отвращение к холоду	Вы предпочитаете прохладные, хорошо продуваемые климат и помещения; вам нравятся ветер и свежий воздух; отвращение к жаре	Вам подходит любой климат, если не слишком влажно и сыро; предпочтение отдаете больше теплоте, сухому климату; отвращение к сырости и холоду
Ваш аппетит переменчив (то есть, то его нет, бывает, что забываете поесть); вы можете чувствовать сильный голод, но потом обнаружить, что глаза были «завидущими», можете переедать; чувство голода нерегулярное, пищу едите быстро	У вас хороший аппетит; вас раздражает, когда пропускаете прием пищи/не удается вовремя поесть, или когда вы чувствуете уже голод; чувство голода острое, когда голодны-остро нуждаетесь немедленно найти пищу; скорость поглощения пищи средняя	Вам нравится есть, у вас хороший аппетит, но вы можете пропустить еду без больших физических и психологических проблем; легко выдерживаете голодание, если нужно (хотя вас это радует); вы едите медленно
Предпочитаете теплую пищу и напитки, отвращение к холодному	Предпочитаете холодные напитки, теплую/ не горячую пищу	Предпочитаете теплую и сухую пищу, горячие напитки
Опорожнения кишечника у вас бывает нерегулярным, испражнения твердые, сухие, мелкие, «спастические»; склонность к запорам	Опорожнение кишечника происходит регулярно и без проблем; по меньшей мере 1-2 раза в день и чаще; испражнения мягкие и жирные, склонность к послаблению/диарее	У вас регулярное, ежедневное опорожнение кишечника; стул сформированный, тяжелый, медленный, крупный
Пищеварение у вас иногда хорошее, иногда нет; часто возникают газы, вздутие, метеоризм	У вас обычно хорошее пищеварение	У вас неплохое пищеварение, хотя немного замедленное
Спонтанность вам нравится больше, чем рутинная работа; вы креативны, у вас возникает много идей; вы любите перемены	Вам нравятся организованность и рутина, особенно когда вы создаете ее сами	Вы хорошо справляетесь с рутинной работой и предпочитаете ее спонтанным действиям; вы любите

		планирование, стабильность в своих действиях
Вы творческий человек, мыслитель; вам часто приходится записывать пришедшие в голову идеи, чтобы их не забыть	Вы неплохой организатор и лидер; но вам нужно следить за тем, чтобы не впадать в критику и не терять терпение в отношении себя и окружающих людей	Вам хорошо удается сохранять организованность и поддерживать работу какого-либо проекта; вам не сложно оставаться спокойным и терпеливым
В достижении цели вы легко отвлекаетесь	Вы сосредоточены на достижении цели, преданы своему делу	В достижении цели вы действуете медленно и уверенно
Ваш ум всегда активен, он быстрый, беспокойный- постоянно изобретает новые планы и заботы	У вас острый, агрессивный ум	Ваш ум всегда спокойный, твердый, уравновешенный
Хорошо работаете в команде под присмотром	Любите/можете работать в одиночестве	Хорошо работаете в группе, добросовестно делаете отведенную вам работу
Память у вас краткосрочная/ «дырявая», вы легко и быстро запоминаете, но также легко забываете (и свои обещания); высокая скорость усваивания материала	У вас всегда хорошая память, средняя скорость усваивания материала	У вас отличная «долгосрочная» память; вы медленно запоминаете/обучаетесь, но надолго запоминаете (и свои обиды); очень тяжело и медленно усваиваете материал
У вас часто меняется настроение	Иногда вы склонны навязывать окружающим свои мысли и чувства	Ваше настроение меняется не часто; вы показываете его людям постепенно или не сразу
Вы не умеете копить деньги/ценности, быстро тратите	Вы можете накапливать деньги\ценности, но и способны много потратить	Вы копите регулярно, собираете материальные ценности
Вам не составляет труда делать все дела быстро	Вы наиболее эффективны, когда у вас есть возможность самому определить удобный для себя ритм работы	Вам нравится делать все не спеша, неторопливо, по плану
Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, вы больше чувствуете психологическую расслабленность	Физические упражнения или творческая деятельность помогают вам держать свои эмоции под контролем	Физические упражнения помогают не набирать лишнего веса лучше, чем любая диета
Вы часто меняете свою точку зрения, и это не вызывает у вас особых проблем	У вас есть свое мнение по любому поводу, и вы способны его аргументировать	Вы с трудом меняете свое сложившееся мнение
В состоянии стресса вы склонны испытывать страх или впадать в беспокойство/возбуждение, реакция на стресс -убежать, спрятаться, плач	В состоянии стресса вы, внутри себя, испытываете злость/гнев, разочарование, или раздражение; в стрессовых ситуациях способны взять	Вы предпочитаете избегать сложных или напряженных ситуаций; реакция на стресс – безразличие/апатия, медленная; при угрозе пытаетесь урегулировать конфликт, или уходите

	руководство действиями; готовы драться/защищать; если вас обидели спорить/отстаивать	
Вы чувствительны к своим эмоциям; реакция на психологическую травму- постоянное беспокойство	Вы эмоционально не чувствительны; эмоциональные травмы свои и чужие вызывают злобу	Вы чувствительны к эмоциям других людей; сострадательны; Свои травмы вызывают депрессию, апатию
Вам часто снятся сны, но запоминаете вы их редко; во снах много страхов, бега, прыжков, движений, погони, полетов	Вам достаточно несложно запомнить свой сон; вам часто снятся цветные сны: приключенческие, злые, жестокие	Обычно вы запоминаете сны, особенно, когда они романтические, с присутствием любви, облаков, воды,
Вы коммуникабельны, дружелюбны, легко заводите друзей, но на короткий срок	Вы склонны быть один	Вы заводите друзей на долгое время
Вам нравится часто перекусывать и ходить с едой в руках	Вы склонны к белковым продуктам (бобовые, яйца, курица, рыба, мясо)	Вы любите жирную пищу, хлеб, крахмалистую еду
Если вы более, то чаще это нервные расстройства, острая боль или проблемы с пищеварением, опорно-двигательной системой	Если вы болеете, то обычно речь идет о простуде, сыпи и воспаления на коже и в органах, инфекционно-воспалительные процессы	Если вы болеете, то чаще всего это проявляется в избыточном скоплении слизи и/или влаги, застойные процессы в тканях
Вы чутко спите, иногда страдаете бессонницей	Обычно у вас хороший сон	Вы спите очень крепко, продолжительное время и вас не так легко разбудить
Когда у вас есть деньги, для вас не составит труда поделится ими с окружающими, или быстро потратить	Чаще всего вы тратите деньги на особые вещи, ценные для вас; или на то, что вам необходимо для профессионального развития	Вам хорошо удается копить деньги; вы с трудом тратите их; в покупках важнее всего ценность купленных вещей
Ваш интерес к сексу периодически появляется и пропадает; у вас активные фантазии	У вас хорошая сексуальная готовность и влечение	У вас стабильный интерес и сексуальное желание
У вас ломкие ногти	У вас гибкие, но достаточно прочные ногти	У вас толстые, очень прочные ногти
У вас холодные руки и ступни, вы не сильно потеете	У вас хорошее кровообращение, вы часто потеете	У вас среднее потоотделение
У вас быстрый, слабый, изменчивый пульс, холодные руки	У вас сильный плотный пульс, теплые руки	У вас размеренное, медленное биение пульса, прохладные руки
Иногда вы испытываете жажду, иногда нет	Вы часто испытываете жажду	Вы очень редко испытываете жажду

