

## Test de constitution ayurvédique

Cochez la case qui vous correspond le mieux, si vous hésitez entre 2 réponses, cochez les 2.

Essayez de répondre en essayant de vous rappeler ce qui existe depuis toujours et notez en rouge ce qui est récent.

Aspect physique	V	P	K
<b>Charpente :</b>			
V-grande ou petite, fine, mal développée, irrégulière P-taille moyenne K-corpulente, trapue, bien développée			
<b>Poids :</b>			
V-léger P-moderé K-lourd, prend du poids facilement			
<b>Texture de la peau :</b>			
V-sèche, rugueuse, veines saillantes P-moite, rose, taches de rousseur, grains de beauté K-blanche, moite, douce			
<b>Température de la peau :</b>			
V-froide P-chaude K-fraiche			
<b>Qualité des cheveux :</b>			
V-rêches, secs, fourchus P-fins, doux, cheveux gris ou calvitie précoce K-abondants, huileux, épais, brillants			
<b>Forme du visage :</b>			
V-petit, fin, long P-taille moyenne, ovale K-grand, rond, gros			
<b>Dents :</b>			
V-souvent de travers P-taille moyenne K-grande et régulière			
<b>Gencives :</b>			
V-foncées, atrophie des gencives P-rouges, saignent facilement K-douces et roses			
<b>Largeur de la langue :</b>			
V-plus étroite que la dentition, longue et fine P-même largeur que la dentition, pointe ovale K- plus large que la dentition, pointe arrondie			
<b>Qualité des mains :</b>			
V-fines, sèches, doigts longs P-symétriques, roses, chaudes K-grandes, épaisses, doigts courts			
<b>Ongles des mains :</b>			
v-fins, craquelés, striés, foncés P-solides, roses K-épais, doux, blancs			

Aspect métabolique	V	P	K
<b>Puissance digestive :</b>			
V-variable ou faible, allergie P-forte, capable de digérer presque tout K-moyenne ou lente mais stable			
<b>Troubles digestifs :</b>			
V-gaz P-acidité K-ballonnement, nausée			
<b>Attirances alimentaires :</b>			
V-sec, sucré ou salé, croustillant P-épicé, chaud, salé K-sucré, crémeux, froid			
<b>Habitudes alimentaires :</b>			
V-aime se gaver, grignote, oubli de manger P-régularité, repas copieux K-mange constamment, en excès			
<b>Mictions :</b>			
V-2 à 4 f/j P-4 à 6 f/j (jaune) K-3 à 5 f/j (clair)			
<b>Fèces :</b>			
V-sèches, dures, difficiles, gaz, constipation P-abondantes, molles, (diarrhée) K-modérées, solides, pâles (mucus)			
<b>Menstruation :</b>			
V-courte, saignement peu abondant, douloureuse P-moyenne, saignement abondant K-longue, saignement modéré			
<b>Transpiration :</b>			
V-peu et inodore P-abondante, chaude, odeur K-modérée, odeur neutre			
<b>Circulation sanguine :</b>			
V-mauvaise, variable, pieds et mains froids P-bonne, pieds et mains chauds K- lente et constante, pieds et mains frais			
<b>Appétit :</b>			
V-variable, irrégulier P-puissant K-constant			
<b>Résistance à la maladie :</b>			
V-mauvaise, variable P-moyen, enclin aux infections K-bonne et constante			
<b>Tendance à la maladie :</b>			
V-système nerveux, douleurs, troubles mentaux, insomnie, nutrition, arthrite P-fébrile, ulcères, infections, inflammatoires, crise cardiaque K-système respiratoire, mucus, œdème, obésité, tumeurs bénignes			

	V	P	K
<b>Puissance endurance :</b>			
V-faible, commence et s'arrête P-moyen K-lent à démarrer mais très bonne			
<b>Sensibilité à l'environnement :</b>			
V-froid, vent, aime la chaleur P-chaleur ou soleil directe, aime la fraîcheur K-froid, humidité, aime le vent et le soleil			
<b>Élocution:</b>			
V-loquace, rapide, incohérente P-moderée, argumente, convaincre K-lente, concise, peu loquace			
<b>Nature mentale :</b>			
V-rapide, souple, indécise, impulsive P-factuelle, pénétrante, critique K-lente, stable			
<b>Réaction émotionnelle :</b>			
V-vif, rapide, mais vite terminée P-chaude, susceptible, rancunier K-lente, mais reste ennuyé longtemps			
<b>Tendance émotionnelle:</b>			
V-anxieux, peureux, nerveux, inquiet P-frustré, irritable, coléreux, dominant K-calme, attaché, sentimental			
<b>Relation sociale :</b>			
V-facile, superficielle P-bonne K- avec difficulté			
<b>Rapport à l'argent :</b>			
V-pas très important, dépense facilement P-efficace pour avoir le contrôle, dépense pour un objectif K-importante, dépense avec difficulté			
<b>Relation amoureuse:</b>			
V-beaucoup, irrégulière P-a tendance à se marier pour la position K-partenaire unique, très fidèle			
<b>Tendances névrotiques :</b>			
V-hystérie, crise d'anxiété, dépression P-tempérament extrême, fureur, caprice K-affligé, dépressif, chagriné			
<b>Objectif de vie :</b>			
V-changement fréquent P-déterminés K-fixé pour la vie			
<b>Total :</b>			

Notes

importantes : .....

.....

.....