



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



**Ljudska univerza  
Jesenice**



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

---

# **Vprašalnik za ugotavljanje ajurvedske-energijske konstitucije posameznika**



**Vprašalnik** omogoča ugotavljanje **značilnih lastnosti posameznika** in s tem določiti njegovo osnovno energijsko konstitucijo "**PRAKRUTI**".

**Trditve, ki za vas držijo VEČINO ČASA, označite in potem seštejte.**

**VATA:**

1. Aktivnosti opravljam zelo hitro.
2. Stvari si težko zapomnim in tudi hitro pozabljam.
3. Po naravi sem entuziastičen in se hitro navdušim.
4. Težko pridobim na teži; sem bolj suhe telesne gradnje.
5. Novih stvari se že od nekdaj hitro naučim.
6. Moj tipičen korak med hojo je lahek in hiter.
7. Nagnjen sem k neodločnosti.
8. Nagnjen sem k zaprtju in vetrovom v črevesju.
9. Pogosto imam mrzle roke in stopala.
10. Pogosto sem zaskrbljen, tesnoben in nervozen.
11. Hladno vreme prenašam slabše kot drugi ljudje.
12. Hitro govorim; moji prijatelji menijo, da sem zelo zgovoren.
13. Po naravi sem bolj čustven in hitro spreminjam razpoloženja.
14. Zvečer pogosto težko zaspim; moj spanec ni ravno trden.
15. Nagnjen sem k suhi koži, še zlasti pozimi.
16. Moj um je zelo dejaven, včacih celo nemiren, vendar poln domišljije.
17. Moji gibi so hitri in aktivni; energija mi običajno prihaja v izbruhih, ne pa konstantno.
18. Zlahka se vzemirim.
19. Kadar sem prepuščen sam sebi, hitro izgubim dnevno rutino; takrat jem in spim precej neredno.
20. Moj pogled je hiter in nemiren.



### **PITA:**

1. Sebe ocenjujem kot zelo učinkovito osebo.
2. V svojih dejavnostih sem rad zelo natančen in urejen.
3. Sem precej energičen in včasih lahko celo nekoliko nasilen v svojih prizadevanjih in dejanjih.
4. V vročini se počutim neprijetno ali pa cel postanem utrujen.
5. Nagnjen sem k znojenju.
6. Čeprav pogosto tega ne pokažem, pa se zlahka vznevoljim ali ujezim.
7. Če izpustim glavni obrok hrane ali pa obrok kasni, se počutim neprijetno.
8. Moji lasje so ali: - zgodaj osiveli - tanki, fini, ravni - svetle, rdeče ali peščene barve - že zgodaj sem postal plešast.
9. Imam močan apetit; če hočem lahko jem zelo veliko
10. Mnogi menijo, da sem trmast.
11. Blato izločam zelo redno; zelo redko imam zaprtje.
12. Zlahka postanem nepotrpežljiv.
13. Nagnjen sem k perfekcionizmu v podrobnostih.
14. Zlahka postanem jezen, a potem zadevo tudi hitro pozabim.
15. Obožujem hladne jedi (npr. sladoled) in ledeno hladne napitke.
16. Prej bom opazil, da je v sobi prevroče kot pa prehladno
17. Ne prenašam dobro zelo vroče, pekoče in močno začinjene hrane.
18. Kadar se s kom ne strinjam, nisem zelo tolerant.
19. Uživam v izzivih in kadar si nekaj želim, sem zelo odločen v svojih naporih, da to dosežem.
20. Nagnjen sem k kritičnosti do sebe in drugih.

### **KAPHA:**

1. Moja naravna tendenca je, da delam sviri na počasen in sproščen način.
2. Na teži pridobim lažje kot večina ljudi; kilograme težje izgubim kot ostali ljudje.
3. Sem vedre in mirne narave; ne razburim se hitro.
4. Z lahkoto lahko preskočim glavni obrok hrane.
5. Nagnjen sem k lenobi, astmi, problemi s sinusi in preveč sluzi.
6. Potrebujem vsaj 8 ur spanja, da se počutim udobno čez dan.
7. Spim zelo globoko.
8. Po naravi sem miren in me ni lahko razjeziti.
9. Ne učim se tako hitro kot nekateri ljudje, a stvari odlično pomnim in imam dober spomin.
10. Telesna energija mi ne niha, temveč imam konstantno raven energije.
11. Moji lasje so močni, temni, valoviti.
12. Moti me mrzlo in vlažno vreme.
13. Imam gladko in mehko kožo.
14. Sem bolj debele telesne konstitucije; nagnjen sem k debelosti.



15. Sem umirjen, veder, ljubezniv, blag, odpuščajoč.
16. Imam počasno prebavo, zato se po obroku običajno počutim težkega.
17. Sem zelo vztrajen in lahko tudi fizično vzdržljiv.
18. Običajno hodim s počasnim in odmerjenim korakom.
19. Nagnjen sem k temu, da preveč spim; zjutraj, ko vstanem sem navadno še malo top in zaspan ter potrebujem kar nekaj časa da se zbistrim.
20. Aktivnosti opravljam metodično in sistematično.

### Seštevek točk:

**Vata** = .....

**Pita** = .....

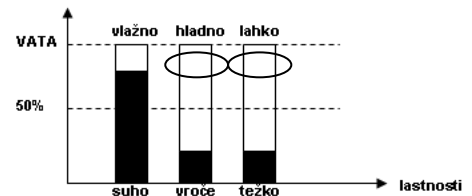
**Kapha** = .....

### Kratka navodila za uravnotežitev posameznih tipov energijskih konstitucij

(obkroži navodila za svojo energijsko konstitucijo)

#### VATA konstitucija

Elementi:	zrak + eter		
Značilne lastnosti:	suho	hladno	lahko
Nasprotno lastnosti:	vlažno	vroče	težko



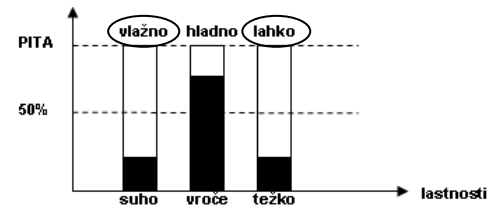
#### Kratka navodila za uravnotežitev:

- za zdravje in dobro počutje je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »suho, hladno in lahko« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »mastno, vroče in težko«
- jesti živila, ki so naravno **sladkega, kislega in slanega okusa**
- jesti **toplo in težje prebavljivo hrano** (vlažna in rahlo mastna, začimbe, ki »pogrejejo«)
- zmanjšati uživanje živil, ki so **grenka, trpka in pekoča**
- v hladnem in vetrovnem vremenu je dobro poskrbeti za **toplo obleko** in toplo okolje brez prepaha
- parne kopeli, vlažilniki prostora in vlaga (**toplo in vlažno okolje**)
- **veliko počitka**, zgodnje spanje (pred 22:00)
- **rednost v dnevni rutini** (vse dejavnosti – delo, kosilo, spanec, ... ob približno istem času)
- dobro je zmanjšati nepotrebna potovanja in spremembe



## PITA konstitucija

Elementi:	oganj + voda		
Značilne lastnosti:	vlažno	vroče	lahko
Nasprotno lastnosti:	suho	hladno	težko

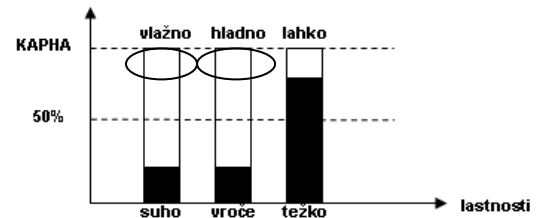


### Kratka navodila za uravnotežitev:

- **za zdravje in dobro počutje** je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »vroče, vlažno in lahko« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »hladno, suho in težko«
- jesti živila, ki so naravno **sladka, grenka in trpka**
- dobro se je izogibati vroči hrani ali pijači
- dobro je zmanjšati **pikantno, kislo, slano, vročo, oljnato in lahko hrano**
- redni obroki, še zlasti kosilo opoldne
- **izogibati bi se morali močnemu soncu** in pretirano svetli luči
- ostati hladen, ohlajevanje, hladnejše vreme, zimski športi
- **zmernost, zmerno življenje, zmernost v aktivnosti**
- dobro si je privoščiti prosti čas in ne samo delati

## KAPHA konstitucija

Elementi:	voda + zemlja		
Značilne lastnosti:	vlažno	hladno	težko
Nasprotno lastnosti:	suho	vroče	lahko

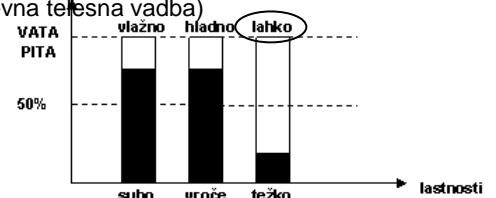


### Kratka navodila za uravnotežitev:

- **za zdravje in dobro počutje** je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »težko, vlažno in hladno« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »lahko, suho in vroče«
- jesti spodbujevalna živila, ki so **pekočega, grenkega ali trpkega okusa**
- **topla, lahka, sveže kuhana hrana**
- zmanjšati je treba **težko, oljnato, hladno, sladko, kislo in slano hrano**
- dobro je biti na toplem v **hladnem in vlažnem vremenu**
- **toplo in suho okolje** (ogrevanje in sušenje)
- zgodnje spanje, zgodnje vstajanje
- **najboljše zdravilo za Kapho je dejavnost** (redna vsakodnevna telesna vadba)

## VATA-PITA konstitucija

Elementi:	eter + zrak + oganj + voda
-----------	----------------------------





Značilne lastnosti:	<b>suho</b>	<b>vroče</b>	<b>lahko</b>
Nasprotnne lastnosti:	vlažno	hladno	težko

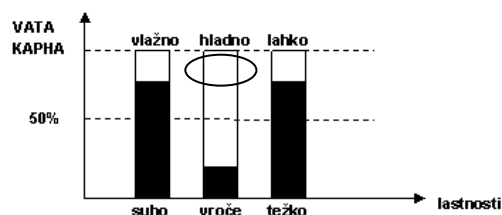
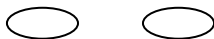


#### Kratka navodila za uravnotežitev:

- **za zdravje in dobro počutje** je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »**suho, vroče in lahko**« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »**mastno, hladno in težko**«
- okus v prehrani, ki najbolj uravnotežuje osebe VP je **sladko**; manj primerna za uravnotežitev sta okusa **trpko in kislo**; okusi, ki se jih VP osebe morajo izogibati oz. okusi, ki povečujejo njihovo neravnotežje pa so **pekoč, slan in grenak**
- VP osebe se morajo v glavnem držati diete, ki **umirja Vata energijo v jeseni in pozimi**, oziroma diete, ki **umirja Pita energijo pomladi in poleti**
- VP osebam je najbolj potrebna **stabilnost** (»teža«, prizemljitev)

#### VATA-KAPHA konstitucija

Elementi:	eter + zrak + voda + zemlja		
Značilne lastnosti:	<b>suho</b>	<b>hladno</b>	<b>težko</b>
Nasprotnne lastnosti:	vlažno	vroče	lahko



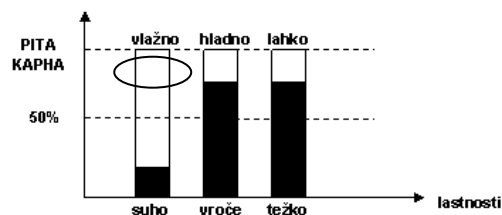
#### Kratka navodila za uravnotežitev:

- **za zdravje in dobro počutje** je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »**suho, hladno in težko**« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »**mastno, vroče in lahko**«
- okusa, ki v prehrani najbolj uravnotežujeta osebe VK sta **pekoč in kisel**; manj primerna za uravnotežitev sta okusa **slan in trpek**; okusa, ki se jih VK osebe morajo izogibati oz. okusi, ki povečujejo njihovo neravnotežje pa sta **sladek in grenak**
- VK osebe se morajo v glavnem držati diete, ki **umirja Vato energijo jeseni in v začetku zime**, oziroma diete, ki **umirja Kapho energijo pozimi in pomladi**
- VK osebam je najbolj potrebna **toplota**



### PITA-KAPHA konstitucija

Elementi:	ogenj + voda + zemlja		
Značilne lastnosti:	vlažno	vroče	težko
Nasprotno lastnosti:	suho	hladno	lahko

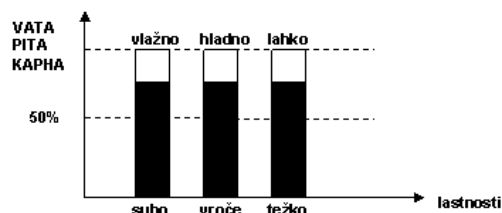


#### Kratka navodila za uravnotežitev:

- za zdravje in dobro počutje je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »**mastno, vroče in težko**« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »**suho, hladno in lahko**«
- okusa, ki v prehrani najbolj uravnotežujeta osebe PK sta **grenak in trpek**; manj primerna za uravnotežitev sta okusa **pekoč in sladek**; okusa, ki se jih VK osebe morajo izogibati oz. okusa, ki povečujeta njihovo neravnotežje pa sta **kisel in slan**
- PK osebe se morajo v glavnem držati diete, ki umirja Pita energijo **od pozne pomladi do zgodnje jeseni**, oziroma diete, ki umirja Kapho energijo **od zime do zgodnje pomladi**
- PK osebam je najbolj potrebna **suhost**

### VATA-PITA-KAPHA konstitucija

Elementi:	eter+zrak+ogenj+ voda+zemlja		
Značilne lastnosti:	suho	vroče	težko
Nasprotno lastnosti:	vlažno	hladno	lahko



#### Kratka navodila za uravnotežitev:

- za zdravje in dobro počutje je potrebno vsakodnevno **uravnotežati** svoje lastnosti »**suho, vroče in težko**« in sicer z uvajanjem nasprotnih lastnosti »**mastno, hladno in lahko**«
- najprimernejša prehrana za 3D osebe mora **biti lahka, hladna in mastna (vlažna)**. Za ohranjanje ravnotežja morajo osebe s Tridošično konstitucijo uživati predvsem **zelo raznovrstno hrano** v kateri so v enakomernih deležih prisotni **vsí okusi (pekoč, slan, kisel, sladek, grenak in trpek)**
- v zimskem in zgodnje pomladanskem času (čas Kaphe) si morajo zagotoviti prehrano, ki je **lahka, topla in suha**. V pozno spomladanskem in poletnem času (čas Pite) mora biti prehrana **bolj hladna**. V jesenskem in zgodnje zimskem času (čas Vate) pa mora prehrana biti **težka, topla in mastna**