

Ayurveda

GABINET NATUROTERAPII

TEST METABOLICZNY

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Nr telefonu:

Adres mailowy:

Zaznacz, które z grup schorzeń najbardziej Ciebie dotyczy:

- Ukł. kostno-mięśniowy, ukł krwionośny, wydalniczy
- Ukł. moczowo-płciowy
- Ukł. pokarmowy
- Ukł. sercowo- naczyniowy, oddechowy, immunologiczny
- Ukł. hormonalny
- Ukł. nerwowy (np. padaczka)
- Psychika (np. nerwica)

Najważniejszy problem zdrowotny, który w tej chwili potrzebuje rozwiązania:

Aktualne schorzenia i problemy zdrowotne:

Przebyte zabiegi chirurgiczne, wypadki, urazy:

Aktualne zażywane leki/ suplementy:

Zaznacz tylko jedno pole w poziomie bądź zostaw wolne pole

Cechy typu	sensoryczny		emocjonalny		behawioralny	
Ciało:						
postura	wysoka/niska szczupła		średnia/muskularna		mocna, budowa, masywna	
głowa	mała		średnia		duża	
czoło	małe		średnie		duże	
skóra	sucha, szorstka, zimna, ciemna		miękka, podatna na oparzenia, ciepła, jasna		gruba, tłusta	
włosy	czarne, suche, kręcone		miękkie, jasne, wcześnie siwieją		gęste, faliste, tłuste	
oczy	brązowe, czarne, małe, matowe		przenikliwe, szare, zielone, piwne		duże, czarne, niebieskie	

usta	cienkie, małe		średnie, czerwone, różowe		duże, pełne	
zęby	nierówne, duże		średnie, równe		równe, małe	
szyja	krótka		średnia		masywna	
plecy	wąskie		średnie		masywne	
biodra	wąskie		średnie		szerokie	
dłonie i stopy	małe/długie/szczupłe		średnie/proporcjonalne		duże, masywne, kanciaste	
paznokcie	łamiące/ kruche		giętkie		silne, masywne	
stawy	słabej budowy		średniej budowy		silne, masywne	
Reakcje ciała						
apetyt	zmienny		często bardzo głodny		często nie odczuwa głodu	
ulubione smaki i potrawy	słodki, słony, kwaśny, potrawy tłuste, ostre		słodki, gorzki, cierpki, potrawy lekkie gotowane lub surowe		gorzki, cierpki, ostry, potrawy suche, lekkie, nisko tłuszczowe	
pragnienie	zmiennie		silne, umiarkowane		słabe	
stolec	suchy, twardy, nieregularne wypróżnianie, zatwardzenia		luźny, miękki, oleisty, częste wypróżnianie, skłonności do biegunki		obfity, gruby, regularne wypróżnianie	
popęd seksualny	zmienny, skłonność do fantazji		silne pożądanie, łatwo się podnieca		zrównoważony, powoli się podnieca	
aktywność fizyczna	dynamiczny, niespokojny		skuteczny, precyzyjny, ze skłonnością do agresji		spokojny zrównoważony	
głos/ sposób mówienia	głos przenikliwy, wibrujący, płaczący. mówię szybko		wysoki, radosny		głos niski, melodyjny, mówi powoli	
Psychika						
sen	krótki, możliwa bezsenność		zróżnicowany, uzależniony od stanu emocjonalnego		głęboki, długo zasypiam	
sny	o lataniu, niespokojny, koszmary		sny kolorowe, pasjonujące, emocjonujące		romantyczne, często dotyczą wody	
stan emocjonalny	zmienny, niespokojny		agresywny, nerwowy		spokojny, łagodny	
pamięć koncentracja	pamięć krótkoterminowa, szybko wybaczam i zapominam		mam bardzo dobrą pamięć krótkoterminową oraz zdolność koncentracji		uczę się powoli, mam dobrą pamięć długoterminową, nie zapominam o przykrościach	

rozumowanie	uwielbiam teoretyzować, jestem kreatywny, mam dużo pomysłów		lubię znajdować praktyczne rozwiązania		myślę logicznie, jestem godny zaufania, realny i wytrwały	
uczę się	szybko		selektywnie		powoli	
podejmuję decyzje	z trudnością, waham się		szybko		muszę się zastanowić	
wydaję pieniądze	łatwo, kupuję dużo gdy mam taką zachciankę		racjonalnie wydaję pieniądze, kupuję rzeczy w najlepszym gatunku		oszczędzam, choć czasami wydaję pieniądze pod wpływem emocji	
sytuacje stresujące	doświadczam lęku, niepokoju, podekscytowania		doświadczam gniewu i rozdrażnienia		zwykle jestem spokojny, doprowadzony do ostateczności odczuwam lęk i gniew	
podczas choroby	odczuwam nerwowość, czasami pojawia się ostry ból		mam skłonność do gorączki, wysypki, stanów zapalnych		mam skłonność do opuchlizny, zatwardzeń	
relacja z innymi	znam wiele osób ale mam tylko kilku dobrych przyjaciół		jestem krytyczny, nieufny, tworzę ciepłe relacje z wybranymi osobami, łatwo przysparzam sobie wrogów		jestem lojalny wobec przyjaciół	
styl życia	z trudem wyrabiam w sobie korzystne nawyki		jestem dobrze zorganizowany		mam wiele skłonności i umiejętności	
styl myślenia	myślę za pomocą słów		myślę za pomocą obrazów		myślę za pomocą konkretnych pojęć	
wrażliwość	na hałas, ból, zimno, przeciągi		na ciepło, światło, kolor		na dotyk, emocje	
zmysły	dobrze wyczuć proporcji i detali		znakomita zdolność odróżnienia		dobrze rozwinięty zmysł dla struktur, porządku i spraw istotnych	
Razem						