

## Test Nr. 2: Aktueller Zustand

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Anatomisch</b>			
Gelenke	knacken oft, steif	fühlen sich heiß an	geschwollen
Bewegungen	hektisch	unachtsam	träge
Lippen	trocken, rissig	heiß	geschwollen
Haut	rissig, spröde, sehr dünn, berührungsempfindlich	gerötet, gereizt	Wassereinlagerungen unter der Haut, Juckreiz
Augen	Lidzucken, trocken	brennen, gerötet	viel Tränenflüssigkeit
<b>Physiologisch</b>			
Sprache	undeutlich, stottert, verliert leicht den Faden	neigt dazu, laut zu werden	monoton, wortkarg
Hunger	isst zu viel oder zu wenig, vergisst oft zu essen und zu trinken	Heißhunger und großer Durst	appetitlos, isst auch ohne Hungergefühl
Verdauung	Verstopfung, Blähungen	Säurebildung, weicher Stuhl	Speichelbildung
Schlaf	nicht erholsam	Nachtschweiß	müde auch nach langem Schlaf
<b>Psychologisch</b>			
Stimmung	starke Vorlieben und Abneigungen, übersensibel	ungeduldig, hart im Urteil gegenüber Anderen und sich selbst	hat Langeweile, sentimental
Allgemein	unkonzentriert, vergesslich	perfektionistisch, sehr kritisch, ehrgeizig, übernimmt sich leicht	stur, kann schlecht verzeihen, geistig müde
	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>