



VIKRITI = DEIN AKTUELLER ZUSTAND

Konstitutionsbestimmung

Vikriti ist eine Momentaufnahme, diese zeigt uns, wo du jetzt gerade stehst. Wir sehen durch diese Bestimmung, welche deiner Doshas gerade aus dem Gleichgewicht geraten sind und welche Änderungen wir vornehmen müssen, um dein Wohlbefinden zu verbessern.

VORNAME _____ NACHNAME _____

STOFFWECHSEL

Bitte kreuze zutreffendes an:

APPETIT	unregelmäßig, Appetitlosigkeit	übermäßig, schnell unterzuckert	wenig, Übelkeit
DURST	unregelmäßig	extrem groß	wenig
ENERGIENIVEAU	schnell erschöpft	erschöpft sich durch übermäßige geistige Anstrengung	wenig, schnell erschöpft durch Übergewicht
VERDAUUNGSKRAFT	unregelmäßig, starke Blähungen und Darmgeräusche	schnell wieder hungrig Übersäuerung des Magens	langsam, Völlegefühl
STUHLGANG	Verstopfung, trockener, harter Stuhl	Durchfall, Brennen nach dem Stuhlgang	schwere, fettige Stühle mit Schleim
URIN	sehr wenig oder sehr häufig	viel, Brennen beim Wasserlassen	mäßig
SCHWEISS	wenig	viel, säuerlicher, strenger Geruch	mäßig
SCHLAF	Schlaflosigkeit, unterbrochen	Einschlafprobleme, zu wenig	schläft zu viel, danach benommen
GEWICHTSVERHALTEN	Gewichtsverlust	nimmt leicht ab und zu	nimmt leicht zu
KÖRPERLICHE KRAFT	wenig	mittel	wenig, durch Übergewicht
IMMUNSYSTEM	extrem anfällig	mittel	gut



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG: VIKRITI

KÖRPERLICHE MERKMALE

Bitte kreuze zutreffendes an:

KÖRPERGEWICHT	untergewichtig	gleichbleibend	übergewichtig
KÖRPERBAU	ausgezehrt	gleichbleibend	zu viel Fettgewebe
GELLENKE	knacken, treten hervor	mittel	geschwollen
WIRBELSÄULE	schmerzhaft	Steifheit	Verspannungen
MUSKELN	Zittern, Krämpfe, Verlust von Muskelgewebe	empfindlich	geschwollen
KOPF UND GESICHT	ausgezehrt	mittel	aufgequollen
AUGEN	trocken, unruhig	gerötet, empfindlich	geschwollen, viel Tränenflüssigkeit
ZÄHNE	Löcher, Schmelzschäden, Parodontose	Zahnfleischentzündungen	regelmäßig, groß und kräftig
LIPPEN	trocken, rissig	rot, entzündet	blass
ZUNGE	trocken, rissig, dunkler Belag	rot, gelber Belag	blass, dicker weißer Belag
HAUT	trocken, rau, schuppig	gelblich oder rot, unrein, Akne	bleich, ölig, weich, geschwollen
HAARE	trocken, brüchig	fettig, ergrauend, Haarausfall	fettig, gewellt
NÄGEL	trocken, brüchig, abgekaut	weich, scharf, entzündet	bleich
BEWEGLICHKEIT	überbeweglich oder steif	normal	schwerfällig



KONSTITUTIONSBESTIMMUNG: VIKRITI

PSYCHISCHE MERKMALE UND VERHALTEN

Bitte kreuze zutreffendes an:

GEDÄCHTNIS	vergisst vieles	mäßig	behält nur mit Anstrengung
AUFFASSUNGSGABE	schnell, aber bringt vieles durcheinander	gut	langsam
AUSDAUER	wenig	mittel	stark
AKTIVITÄT	hyperaktiv und schnell erschöpft	mittel	langsam, lethargisch
SOZIALLEBEN	Suche nach Kontakte	lehnt häufiger die Führung von Personen ab, zieht sich zurück	lustlos, scheut Gesellschaft
TEMPERATUREMPFINDEN	friert sehr leicht	braucht Kühle	relativ unempfindlich

	GESAMT		
KÖRPERLICHE MERKMALE			
STOFFWECHSEL			
PSYCHISCHE MERKMALE UND VERHALTEN			

NOTIZEN/ KOMMENTARE:
