



Détermination du Profil Gynécologique

Réponds intuitivement à chaque question en cochant la réponse qui te correspond le plus.

1 Régularité du cycle

- Le cycle est irrégulier, change souvent
- Le cycle est très régulier et ponctuel
- Le cycle est régulier mais plutôt long

2 Flux menstruel

- Léger à modéré
- Abondant et chaud
- Abondant, lent à sortir

3 Couleur du sang

- Rouge foncé
- Rouge vif, brillant
- Rouge plus sombre, peu vif

4 Aspect du sang

- Fluide, parfois mousseux
- Fluide, avec sensation de chaleur
- Épais, avec difficulté à évacuer

5 Odeur du sang

- Faible ou neutre
- Odeur marquée (type fer)
- Peu marquée mais lourde

6 Présence de caillots

- Absents ou petits
- Présents et douloureux
- Peu nombreux mais épais

7 Douleurs pendant les règles

- Spasmes, crampes (bas-ventre, dos)
- Douleurs aiguës, en pics
- Douleurs diffuses, lourdes

8 Sensation dominante pendant les règles

- Froid
- Chaleur
- Lourdeur ou humidité

9 Phase prémenstruelle

- Constipation, fatigue, anxiété, troubles du sommeil
- Irritabilité, maux de tête, nausées
- Lourdeur, rétention d'eau, fatigue

10 Émotion dominante liée au cycle

- Anxiété, nervosité, peurs
- Colère, irritabilité
- Tristesse, mélancolie

11 Ovulation

- Difficile à identifier, variable
- Très précise et facile à repérer
- Plus longue ou étalée

12 Attitude générale pendant le cycle

- Très active, multitâche
- Décide facilement, prend les devants
- Ralentit, recherche la stabilité

13 Manière de communiquer


- Parle vite, change souvent de sujet
- Directe, tranchante
- Calme, posée, douce

14 Rapport au mouvement

- Besoin de bouger souvent
- Mouvement intense et orienté objectif
- Mouvement lent mais constant

15 Rapport à l'énergie

- Variable, en dents de scie
- Forte mais parfois excessive
- Stable mais parfois lourde



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, écoute simplement ce qui résonne en toi. ♥



Tableau d'évaluation de votre *Dosha*



Pour chaque question, cochez la case qui vous correspond le plus.
À la fin, additionnez vos points pour chaque dosha.

QUESTIONS	VATA (Air + Éther)	PITTA (Feu + Eau)	KAPHA (Eau + Terre)
1	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
2	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
3	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
4	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
5	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
6	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
7	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
8	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
10	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
11	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
12	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
13	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
14	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts
15	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts	<input type="radio"/> 2 pts

VOS SCORES

VATA

/ 30

PITTA

/ 30

KAPHA

/ 30

CONCLUSION

Dosha dominant du cycle :

VATA

PITTA

KAPHA

Dosha secondaire :

VATA

PITTA

KAPHA



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses,
écoute simplement ce qui résonne en toi. ♥