

Parte 1 – costituzione fisica – Caratteristiche che non cambiano

	VATA		PITA		KAPA	
1	Corporatura sottile e insolitamente alta o bassa.		Corporatura media.		Corporatura grande.	
2	Leggero, ossa piccole e/o articolazioni sporgenti.		Struttura ossea media.		Struttura ossea pesante.	
3	Esile da bambino.		Da bambino corporatura media.		Da piccolo corporatura grossa o robusta.	
4	Tronco Sup. piccolo, stretto		Gonfio		Esile	
5	Tronco Infer. piccolo, stretto		Normale		Gonfio	
6	Spalle strette, deboli		Spalle moderate, flaccide		Spalle ampie, forti	
7	Petto piccolo, stretto		Petto moderato		Petto ampio, forte	
8	Addome piccolo, debole		Moderato		Gonfio, grasso, grosso	
9	Bacino stretto		Normale		Ampio	
10	Gambe e braccia poco sviluppate, dure		Normali, molli		Ben sviluppate, grosse	
11	Mani secche, ruvide, screpolate		Mani rossicce, trasudano		Mani morbide, ben sviluppate	
12	Piedi secchi, ruvidi, ineguali, screpolati		Normali, esili, morbidi, trasudano		Morbidi, levigati, eguali, stabili	
13	Dita delle mani e dei piedi lunghe e affusolate.		Dita delle mani e dei piedi di media lunghezza.		Dita delle mani e dei piedi corte e squadrate.	
14	Se ingrassa, ingrassa intorno alla vita.		Se ingrassa il grasso si deposita uniformemente.		Tende ad ingrassare soprattutto sul sedere e sulle cosce.	
15	Carnagione scura (relativamente alla famiglia), si abbronzia facilmente.		Pelle chiara, rossiccia, al sole si scotta facilmente, sono comuni le lentiggini e i nei.		Carnagione pallida, lucida. Si abbronzia uniformemente.	
16	Capelli e peli corporei scarsi o sovrabbondanti, tendenti a essere scuri, secchi grossi e arricciati.		Capelli sottili, struttura fine deboli, tendenti a ingrigire e a cadere.		Quantità moderata di capelli e peli corporei. Robusti lucidi, morbidi, belli, oleosi.	
17	Da piccolo attorcigliati e ricci		Da piccolo capelli fini e chiari		Da piccolo capelli ondulati e spessi.	
18	Unghie secche ruvide, deboli		Unghie morbide, levigate, rosa		Unghie regolari, lucide, rosa	
19	Viso triste		Viso rigido, duro		Viso piacevole	
20	Fronte o molto piccola o molto grande, lunga, stretta		Fronte media con pieghe e linee, moderata, rugosa		Fronte spaziosa, grande	
21	Mento ineguale, doppio mento, delicato, a punta.		Sottile, acuto, contenuto		Ampio, denso, mascella larga	
22	Orecchie grandi		Normali		Piccole	
23	Naso sporgente		Lungo		Dritto	
24	Occhi piccoli		Occhi di media grandezza		Occhi grandi	
25	Occhi scuri e mobili, si notano poco. Instabili, asciutti, scuri, stretti, profondi, strabici, fumosi		Occhi verde chiaro, grigio, ambra o azzurro. Collerici, penetranti, Arrossati, delicati, giallastri, marrone		Occhi umettati, lucidi sporgenti; a volte blu, spesso color cioccolato.	
26	Ciglia ruvide, secche, scarse		Sottili, morbide, scarse		Lunghe, spesse, scure	
27	Denti storti, irregolari o sporgenti, grandi, sensibili al caldo e al freddo, possibile il bisogno di cure ortodontiche.		Denti regolari di media grandezza. Giallastri		Denti grossi, forti regolari, belli, brillanti. Bianchi	
28	Collo sottile e instabile, lungo		Collo contenuto.		Collo largo e solido.	
	TOTALE VATA		TOTALE PITA		TOTALE KAPA	

Parte 2 – costituzione fisica – Caratteristiche mutevoli

	VATA		PITA		KAPA	
1	Difficoltà a prendere peso.		Può prendere o perdere peso se ci mette attenzione.		Prende peso facilmente, lo perde con difficoltà se non fa esercizio.	
2	Mani e piedi freddi.		Pelle calda al tatto.		Pelle fresca ma non fredda.	
3	Pelle secca (circa ½ cm pizzicando la pelle sull'avambraccio). Si screpola facilmente ruvida, con vene evidenti, propensione a calli e duroni.		Pelle untuosa calda, umida, con tendenza ai brufoli e alle eruzioni (spessa ½-1cm). Delicata, nei, lentiggini.		Pelle spessa (2cm e più), ben lubrificata. Fredda, morbida, oleosa, umida.	
4	Labbra sottili, secche, screpolate		Labbra medie, delicate, rosso scuro, tendenza all'herpes.		Labbra grandi, spesse, morbide carnose e umettate.	
5	Capelli secchi, opachi, con doppie punte, scuri, ruvidi, arricciati o crespi.		Capelli fini, chiari, oleosi, biondi, rossi o precocemente grigi. Possibile diradamento o calvizie precoci.		Capelli spessi leggermente ondulati, un po' oleosi, scuri, marrone, splendenti.	
6	Lingua secca scura rugosa, con una leggera patina tendente al grigio.		Lingua rossa, sottile, lunga. Patina giallastra, oppure arancio o rossastra		Lingua rosa-bianca, densa, dolce. Mucosa, gonfia, con una spessa patina biancastra.	
7	Gengive che si ritraggono.		Gengive infiammate e sanguinanti.		Gengive spesse.	
8	Occhi spesso asciutti e pruriginosi, sclera tendente al grigio o all'azzurro.		La sclera ha una tinta rossastra o giallastra.		Tendenza ad avere gli occhi gonfi.	
9	Postura storta		Eretta		Stabile	
10	Peso scarso		Giusto		Elevato	
11	Muscolatura poco sviluppata,		Normale, delicata		Ben sviluppata	
12	Articolazioni rigide, doloranti, malferme, scricchiolanti. Prominenti e ben visibili		Articolazioni calde, gonfie, brucianti. Deboli, delicate		Articolazioni flessibili, forti, ben formate, dolenti, edematose, gonfie.	
	TOTALE VATA		TOTALE PITA		TOTALE KAPA	

Parte 3 – costituzione fisiologica

	VATA		PITA		KAPA	
1	Sistema nervoso instabile		Sistema nervoso irritabile		È apatico	
2	Digestione irregolare		Buona		Lenta	
3	Appetito variabile, irregolare		Buono, non sopporta la fame		Lento, stabile, sopporta la fame	
4	Sete variabile		Eccessiva		Scarsa	
5	Tendenza ad indulgere ai cibi ricchi o alla dieta stretta. Gusto preferito: dolce, aspro, salato, caldo, oleoso		Ama i cibi proteici, la caffeina e il cibo piccante, speziato e salato. Dolce, amaro, astringente, freddo		Ama i dolci, i latticini, il pane e la pasticceria. Gusto astringente, amaro, secco, caldo, spezie	
6	Non ama le cose secche e fredde (ama il calore).		Preferisce i posti freschi e ben ventilati (non ama il calore).		Tollera la maggior parte dei climi (non ama l'umidità).	
7	Voce debole, dura, borbotta, vibra, non è chiara, secca		Tono alto, voce chiara, acuta		Voce profonda, metallica, tonante, di comando	
8	Parla veloce, chiacchierone, eccitante		Veloce, acuto, offensivo, caldo, impressionante		Lento, stabile, piacevole, costante	
9	Attività fisica variabile, veloce, instabile		Intensa, definita, veloce		Lenta, stabile, costante	
10	Poca resistenza.		Moderata		Buona resistenza	
11	Sonno leggero, poco, insonnia, si sveglia facilmente		Moderato, si sveglia normalmente		Dorme troppo, si sveglia pesantemente	
12	Escrezione feci: irregolare secca, dolorosa, tendente alla stitichezza, con gas, scura. Feci dure e asciutte.		Sciolta, giallina, odore cattivo con bruciore, Feci molli, va di corpo più di due volte al giorno con diarrea		Moderata, oleosa, solida, chiara. Va di corpo abbondantemente, una volta al giorno, con muco e prurito.	
13	Escrezione urine: poco, ma spesso		Normale, forte odore		Abbondante, chiara	
14	Sudore: poco odore normale		Sudore tanto, odore forte e sgradevole		Sudore normale	
15	Se è malato: disturbi nervosi, probabili dolori acuti.		Se si ammala: febbre, probabili eruzioni cutanee o infiammazioni.		Se si ammala: gonfiori, ritenzione di liquidi, muco, congestione.	
16	Mestruazioni irregolari, flusso scarso, ma lungo crampi acuti e dolorosi.		Mestruazioni molto abbondanti accompagnate da feci molli.		Tendenza a ritenere l'acqua durante le mestruazioni, regolare, moderata crampi leggeri se compaiono.	
17	Fluido seminale: poco liquido		Normale		Tanto denso	
18	Sessualità variabile, inappagabile, forte desiderio attive le fantasie.		Molto sensuale, si eccita facilmente. Appassionato, dominante		Sessualità intensa, indifferente, poco desiderio, lento ad eccitarsi.	
	TOTALE VATA		TOTALE PITA		TOTALE KAPA	

Parte 4 – Mente

	VATA		PITA		KAPA	
1	Intelletto adattabile, veloce, distaccato, ampio, teorico, indeciso		Creativo, logico, brillante, intelligenza critica, intollerante, irritabile		Buono, tranquillo, generoso, lento, attaccamento, costante, stabile	
2	Concentrazione breve instabile,		Concentrazione stabile		Concentrazione stabile	
3	Memoria veloce, debole, dimentica facilmente, buona memoria a breve termine.		Buona memoria acuta, chiara a breve e a lungo termine.		Lento ad imparare, ma una volta imparato non dimentica più. Memoria lenta, stabile, ottima, prolungata,	
4	Conoscenza: poca		Conoscenza: moderata		Conoscenza: tanta, ampia	
5	Difficoltà a decidere, cambia idea facilmente.		Prende decisioni rapidamente, vede le cose chiaramente.		Ci mette tempo a prendere decisioni, poi non le abbandona.	
6	Natura dinamica, avventurosa, sincera, vivace, filosofica		Natura dubbiosa, fanatica, egoista, buon comportamento		Natura statica, sincera, ama la verità	
7	Irrequieto, attivo, ama il movimento.		Aggressivo, preferisce le attività competitive.		Calmo, ama il rilassamento e le attività comode.	
8	Preferisce viaggiare, musica, clima caldo		Preferisce cose delicate, raffinate, colori, clima freddo,		Preferisce scienza, arte, danza, clima caldo	
9	Cambiamenti ben accettati		Sopportati		Rifiutati	
10	Non ama la routine.		Ama pianificare e organizzare, specialmente per cose create da se stesso.		Lavora bene seguendo una routine.	
11	Pensa creativamente.		Pensiero organizzato.		Preferisce seguire un piano o un'idea.	
12	Fa molti progetti contemporaneamente.		Organizza costantemente, ama procedere in maniera ordinata.		Resiste ai cambiamenti e ai nuovi progetti; ama la semplicità.	
13	Personalità forte		Equilibrata		Debole	
14	Relazioni con altri socievoli		Indifferenti		Riservati	
15	Conosce molte persone, pochi amici intimi. Amicizie superficiali		Molto selettivo, ma crea calde amicizie e facilmente si crea dei nemici.		Leale, con molti amici, intimi, non ha conoscenze.	
16	Spende impulsivamente, per lui il denaro va usato.		Spende con criterio, il denaro ha lo scopo di realizzarsi.		Spende con riluttanza, gli piace risparmiare.	
	TOTALE VATA		TOTALE PITA		TOTALE KAPA	

Parte 5 – Le emozioni

	VATA		PITA		KAPA	
1	Pauroso.		Sperimenta odio.		Sperimenta apatia, indifferenza.	
2	Riservato.		Può essere vendicativo.		Può essere trascurato.	
3	Può essere autodistruttivo.		Può essere distruttivo.		Si sente vittima.	
4	Ansioso.		Irritabile.		Ha attaccamento.	
5	Vile.		Manipolatore.		Avido.	
6	Nervoso.		Rabbioso.		Desideroso.	
7	Dinamico.		Percettivo.		Armonioso.	
8	Comunicativo.		Si prende cura delle cose.		Devoto.	
9	Flessibile.		Tollerante.		Paziente.	
10	I sentimenti e le emozioni cambiano facilmente.		Aggressivo riguardo le opinioni e i sentimenti, esprime pareri anche se non sono richiesti.		Evita di esprimere opinioni in situazioni difficili.	
11	Umore malinconico, variabile		Sanguigno		Flemmatico, stabile	
12	Autocontrollo (verso se stessi) debole		Moderato		Forte	
13	Pensiero instabile		Acuto		Ottuso	
14	Emotività, facilmente irritabile, ansioso, nervoso, pauroso, volubile		Facilmente irritabile, geloso, teso, si affeziona facilmente		Non si arrabbia facilmente, calmo, poco avido, la sua gelosia dura a lungo	
15	Stile di vita spirituale		Culturale		Materiale	
16	Sogni tanti ma brevi, agitati, incubi, movimentati (viaggi) di volare.		Sogni: frequenti colorati, velocità, passione, conflittuali, appassionati,. Aggressivi, colorati		Sogni: corti scarsi, romantici, sentimentali. Spesso riguardanti l'acqua. (fiume, mare, lago)	
17	Memoria del sogno poca		Vaga		Buona	
	TOTALE VATA		TOTALE PITA		TOTALE KAPA	