

VATA**PITTA****KAPHA**

	VATA	PITTA	KAPHA
Capelli	castani, secchi	biondi, ramati, delicati	scuri, folti, ondulati
Pelle	secca, ruvida	normale, soffice	grassa
Carnagione	scura, olivastro	colorita, rosea o rossiccia	pallida, chiara
Occhi	piccoli, castani	vivaci, verdi o castani chiari	grandi, luminosi, azzurri
Denti	irregolari	giallastri	bianchi, forti
Attività mentale	veloce	acuta, aggressiva	stabile, calma
Memoria	scarsa, buona a breve termine	buona in generale	buona a lungo termine
Sogni	movimento, volare	focosi, violenti	romantici, volti
Sonno	interrotto, leggero	profondo di media durata	profondo, lunga durata
Clima	avversione al freddo	avversione al caldo	avversione all'umidità
Reazione allo stress	si emoziona facilmente	si arrabbia facilmente, irascibile	si arrabbia raramente
Corporatura	sottile	media	robusta
Peso	scarso, ingrassa difficilmente	medio	abbondante, ingrassa facilmente
Forza fisica	scarsa	buona	eccellente
Appetito	irregolare	vorace, buon mangiatore	moderato

Cibo e bevande	preferisce calde	preferisce fredde	preferisce secche
Attività	veloce nell'attività	mediamente veloce	lento ad iniziare
Rapporto con il denaro	non risparmia, spende	risparmia, spende per investire	accumula ricchezza
Umore	instabile, cambia velocemente	cambia lentamente	stabile, non cambia
Andatura	veloce, rapida	media	lenta, passo pesante
varie	ama il movimento	lentigini e nei nel corpo	generoso, perdona
varie	indeciso, cambia spesso opinione	canizie e calvizie precoci	lento nell'acquisire nuove informazioni
TOTALE			
DOSHA	VATA	PITTA	KAPHA

Qui di seguito sono descritti alcuni tratti delle tipologie di base

Costituzione Vata

- Corporatura sottile, longilinea.
- Di solito magro, con tessuti muscolari poco consistenti
- Colorito olivastro o scuro.
- Occhi piccoli ed incavati, molto mobili, di colore scuro.
- Vene e tendini sporgenti. Le articolazioni scricchiolano facilmente.
- Pelle secca, e sottile. Capelli sottili e fragili.
- Temperatura cutanea bassa
- Estremità sempre fredde.

- Appetito e digestione irregolari. Tendenza alla stitichezza.
- Predilige cibi caldi e liquidi, dal sapore dolce, acido e salato.
- Scarsa resistenza fisica.
- Sonno leggero e disturbato.
- Carattere nervoso ed irrequieto.
- Tende all'ansia e alle preoccupazioni.
- Dinaco ed entusiasta, ma sempre indeciso.
- Lavora velocemente e cammina velocemente.
- Apprende con facilità ma dimentica velocemente.
- Mente vigile ed allerta, ma instabile. Cambia frequentemente opinione.
- Silenzioso o al contrario prolisso.
- Gesticola mentre parla.
- Ama la musica ed il movimento
- Irregolare nelle abitudini e nei comportamenti.

Costituzione Pitta

- Corporatura media, con tessuto muscolare ben rappresentato.
- Colorito roseo o giallo-rossastro. Pelle luminosa.
- Occhi brillanti ed intelligenti, di colore verde o arrossati.
- Capelli biondi, castano chiaro o ramati. Tende precocemente alla calvizie
- Pelle morbida e delicata, con nei e lentiggini.
- Temperatura cutanea alta. Soffre il clima caldo e traspira abbondantemente.

- Appetito e digestione ottimi. Tenzionalmente goloso e buon mangiatore.
- Predilige cibi e bevande fresche o fredde, di sapore dolce, amaro ed astringente.
- Evacua l'intestino una o più volte al giorno, con feci molli.
- Ha bisogno di poche ore di sonno per sentirsi riposato.
- Carattere forte e deciso, spesso egocentrico.
- Facilmente irritabile. Tende alla collera.
- L'intelletto è acuto e brillante. A doti di intuizione ed è abile nel prevedere le situazioni.
- Buon oratore, spesso pungente e tagliente nei giudizi.
- Ama circondarsi di oggetti belli e lussuosi. E' preciso spesso fino alla pignoleria.

Costituzione Kapha

- Corporatura robusta con tendenza ad ingrassare. Tutti i tessuti sono ben rappresentati.
- Colorito chiaro, bianco latteo.
- Pelle morbida e grassa.
- Denti forti e bianchi. Sorriso luminoso.
- Occhi grandi e chiari.
- Capelli forti e spessi, di frequenti neri.
- Appetito moderato. Digerisce lentamente.
- Predilige cibi caldi e secchi, dal sapore piccante, amaro ed astringente.
- L'evacuazione è regolare. Le feci sono morbide e ben formate.
- Il sonno è lungo e profondo.
- Resiste bene alla fatica fisica.

- Lento nell'apprendere nuove cose, ritiene bene ciò che ha imparato.
- Lento nell'attività e tendenzialmente pigro.
- Generoso e facile al perdono.
- Ha un forte impulso sessuale ed ama procreare.
- Ha carattere stabile e difficilmente si altera.

Note:

Nelle costituzioni miste (ad esempio: Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha o Sama-Dosha) si ha una mescolanza dei caratteri di questi tre tipi fondamentali.

Anche se ogni individuo può venire inquadrato nell'una o nell'altra categoria, è bene ricordare che esiste uno spettro molto vasto di sfumature e differenze che rendono ogni individuo assolutamente unico e diverso da ogni altro.

La determinazione della Costituzione individuale richiede notevole esperienza ed un occhio allenato per distinguere i più piccoli particolari fisici e le più lievi sfumature di carattere.

Per determinare la Prakriti l'esperto ayurvedico si avvale dei seguenti metodi:

- Interrogazione del paziente.
- L'osservazione del paziente, che include un accurato esame fisico.
- L'esame del polso.