

## Quadro della costituzione

	VATA (aria)	PITTA (fuoco)	KAPHA (acqua)
Statura	alta o molto bassa	media	di solito bassa, ma può essere alta e grande
Corporatura	magra, ossuta	moderata, buona muscolatura	grande, ben sviluppata
Peso	leggero, difficoltà a prendere peso	moderato	pesante, difficoltà a perdere peso
Aspetto della pelle	opaca o scura	rosea, lucente	bianca o pallida
Struttura della pelle	secca, ruvida, sottile	calda, oleosa	fredda, umida, spessa

	VATA (aria)	PITTA (fuoco)	KAPHA (acqua)
Occhi	piccoli, nervosi	penetranti, si infiammano facilmente	grandi, bianchi
Capelli	secchi, fini	fini, oleosi	spessi, oleosi, mossi, lucenti
Denti	storti, poco formati	media grandezza, gengive sanguinanti	grandi, ben formati
Unghie	ruvide, fragili	morbide, rosate	morbide, bianche
Articolazioni	rigide, schioccano facilmente	sciolte	solide, grandi
Circolazione	insufficiente, variabile	buona	discreta
Appetito	variabile, nervoso	forte, eccessivo	discreto ma costante
Sete	scarsa, insufficiente	molta	discreta
Sudorazione	scarsa	abbondante ma non durevole	poca all'inizio ma profusa
Feci	dure o secche	soffici, molli	normali
Urina	scarsa	abbondante, gialla	quantità moderata, chiara
Sensibilità	freddo, secco, vento	calore, luce del sole, fuoco	freddo, umido
Difese immunitarie	scarse, variabili	discrete, sensibili al calore	buone

	VATA (aria)	PITTA (fuoco)	KAPHA (acqua)
Tendenze alle malattie	dolori	febbre, infiammazioni	congestione, edema
Tipo di malattia	nervosa	sangue, fegato	accumulo di muco, polmoni
Attività	molta, agitata	moderata	poca, si muove lentamente
Resistenza allo sforzo	scarsa, si esaurisce facilmente	discreta ma focalizzata	buona
Sonno	leggero, disturbato	variabile	eccessivo
Sogni	frequenti, disturbati	contenuti, colorati	poco frequenti, romantici
Memoria	veloce ma distratta	acuta, chiara	lenta, ma durevole
Parlata	veloce, frequente	pungente, tagliente	lenta, melodiosa
Carattere	nervoso, mutevole	motivato	soddisfatto, conservatore
Emozioni Positive	adattabilità	coraggio	amore
Emozioni Negative	paura	rabbia	attaccamento
Fiducia	variabile, stravagante	forte, determinata	stabile, lenta a cambiare
TOTALE	Vata_____	Pitta_____	Kapha_____