

**TIP CONSTITUȚIONAL – bifează caracteristicile tale, apoi fă totalul pe fiecare coloană**

Nr. crt.	VATA	PITTA	KAPHA
1	Subțire, înalt sau scund	Corp normal	Corp mare
2	Oase mici cu încheieturi proeminente	Schelet normal	Schelet greoi
3	Degete lungi, ascuțite	Degete medii	Degete scurte, pătrate
4	Slab în copilărie	Clădit normal	Gras în copilărie
5	Dacă se îngrașă, depune pe mijloc	Dacă se îngrașă, depune în mod egal	Depune pe pulpe și pe șolduri
6	Piele mai închisă, se bronzează ușor	Piele deschisă la culoare, se arde ușor	Se bronzează egal
7	Păr pe corp insuficient sau prea mult, închis la culoare	Păr corporal deschis la culoare, fin	Păr corporal moderat în cantitat.
8	Frunte îngustă	Frunte medie, cu cute și linii	Frunte lată
9	Ochi mici, activi, închiși la culoare	Ochi medii, verzi, cenușii sau căprui	Ochi mari, limpezi, albaștri sau căprui
10	Dinți strâmbi, inegali, sensibili la temperatură	Dinți egali, de mărime medie	Dinți mari, egali și strălucitori
11	Gât mic, instabil	Gât normal	Gât gros, stabil
12	Bărbie delicată	Bărbie normală	Maxilar mare
13	Păr ondulat, creț în copilărie	Păr deschis la culoare în copilărie	Păr ondulat și gros în copilărie
	TOTAL _____	TOTAL _____	TOTAL _____

**2. Caracteristici variabile:**

Nr. crt.	VATA	PITTA	KAPHA
1	Se îngrașă greu	Se poate îngrășa sau poate slăbi dacă vrea	Se îngrașă ușor, dar pierde greu din greutate
2	Mâini și picioare reci	Piele caldă la atingere	Piele răcoroasă
3	Piele uscată, crapă ușor, aspră și face ușor bătăături	Piele unsuroasă cu tendință spre coșuri și	Piele groasă, bine lubrifiată

		iritații	
4	Are adesea buze crăpate	Buze roșii, bube sau herpes	Buze pline, moi
5	Păr uscat, înspicat, închis la culoare, aspru, tare sau creț	Păr blond, roșcat sau cenușiu. Rărire sau chelire timpurie	Păr gros, ondulat, unuros, negru sau șaten
6	Nu-i place uscăciunea sau frigul	Preferă locurile răcoroase, ventilate	Tolerează orice fel de climă
7	Limbă uscată, cenușie	Limbă gălbuie, portocalie sau roz	Limbă umflată, cu un strat alb pe suprafață
8	Ochi deseori uscați. Albul ochilor au o tentă cenușie sau albăstruie	Albul ochilor au o tentă roșiatică sau gălbuie	Tendință spre inflamare a ochilor
9	Scaun neregulat, tare, uscat sau constipat	Scaun ușor, diareic, de două ori pe zi	Scaun regulat o dată pe zi
10	Dacă este bolnav disfuncții nervoase, dureri ascuțite	Dacă este bolnav; febră, inflamații și urticarie	Dacă este bolnav; se umflă, reține fluide, congestii, mult mucus
11	Interes sexual variabil, fantezii erotice	Apetit sexual mare, ușor de stârnit	Sex echilibrat, greu de stârnit
12	Ciclu neregulat, scurgeri insuficiente crampe puternice cu dureri	Poate sângera mult iar scaunul poate fi moale în timpul ciclului	Scurgeri puternice în timpul ciclului; crampe ușoare, dacă sunt
13	Preferă ori o dietă abundentă, ori una foarte strictă	Iubește proteinele, cofeina și mâncarea sărată și condimentată	Iubește dulciurile, laptele și produsele făinoase
14	Gingii slabe	Gingii inflamate	Gingii tari
15	Încheieturi țepene, dureroase	Încheieturi umflate, fierbinți, chiar arzând	Încheieturi mobile, umflate
	TOTAL	TOTAL	TOTAL

### 3. Caracteristici mentale

Mintea fiecărui tip constituțional are atât avantaje, cât și inconveniente. Persoanele Vata au o gândire creativă, o inteligență mobilă, dar se răzgândesc repede. Tipul Pitta are o memorie bună, precisă și sunt buni organizatori, dar au tendința să fie concentrați pe scop, nu pe oameni. Persoanele Kapha se descurcă ușor cu rutina și urmează indicațiile cu atenție, dar iau deciziile foarte greu și gândirea lor este lentă.

Nr. crt.	VATA	PITTA	KAPHA
1	Concentrarea și memoria e de scurtă durată și uită repede	Memorie bună pe termen lung și scurt; gânduri logice, raționale	Învăță greu, dar nu uită niciodată
2	Urăște rutina	Iubește să plănuiască și să organizeze mai ales dacă este ceva personal	Se adaptează foarte ușor cu munca de rutină
3	Decide greu; se răzgândește ușor	Ia repede decizii și vede lucrurile cu claritate	Ia decizii cu greutate, dar se ține de ele
4	Neastâmpărat, activ, iubește mișcarea	Agresiv, iubește activitățile competitive	Calm, îi place să se relaxeze
5	Gândește creativ	Gânditor organizat	Preferă să urmeze un plan sau o idee
6	Face multe planuri, toate odată	Îi place să procedeze în mod ordonat	Rezistă la schimbare, la noi idei. Iubește simplitatea
7	Cunoaște foarte mulți oameni, puțini apropiați	Foarte selectiv, își face prieteni apropiați, dar și dușmani	Loial, cu mulți prieteni
8	Cheltuie impulsiv; banii sunt pentru a fi folosiți	Cheltuie planificat; banii sunt pentru a atinge ținta	Cheltuie cu șovăială; iubește să facă economii
	TOTAL	TOTAL	TOTAL

#### 4. Caracteristici sentimentale

Și aceste caracteristici emoționale au avantaje și dezavantaje. Tipul Vata devine repede neliniștit sau anxios, deși uită repede și nu poartă ranchiună. La Pitta furia vine repede, dar ei au capacitatea de a o transforma în înțelegere (dacă nu se transformă în ranchiună). Sensibilitatea și profunzimea sufletească tip Kapha înseamnă că o greșeală este ținută minte, dar persoanele acestea sunt loiale și romantice.

NR. PUNCTE	VATA	PITTA	KAPHA
1	Experimentează frica	Experimentează ura	Experimentează apatia
2	Ține secrete	Poate fi vindicativ	Poate fi nepăsător

3	Poate fi autodestructiv	Poate fi destructiv	Se simte victimizat
4	Neliniștit	Iritabil	Atașat
5	Laș, pârâcios	Manipulativ	Lacom
6	Nervos	Furios	Doritor
7	Dinamic	Receptiv	Armonios
8	Comunicativ	Îi pasă	Devotat
9	Flexibil	Tolerant	Răbdător
10	Sentimentele și stările se schimbă repede	Agresiv când e vorba de sentimente; își dă opinia chiar neîntrebat	Se ferește să dea o opinie în situații dificile
11	Visează despre zbor, neliniștit, coșmaruri	Visează color, repede; pasiune, conflict	Vise romantice, scurte, deseori legate de apă
	TOTAL	TOTAL	TOTAL

Acum, faceți totalul general pe cele trei tipuri principale: Vata, Pitta și Kapha, și aflați-vă propriul tip constituțional. Rețineți:

Vata = Aer + Eter

Pitta = Foc + Apă

Kapha = Apă + Pământ