

VATA

Rými / loft

Nett og grönn.
Þyngist ekki auðveldlega.
Snögg að læra — greind en gleymir fljótt.
Áhugasöm og frök.
Kulvís / verður auðveldlega kalt.
þarf 8 tíma svefn.

Í jafnvægi

Líflæg – úthaldsmikil.
Auðvelt með að læra.
Skýr — hugurinn er stöðugt að.
Sofnar auðveldlega.
Meltingin er góð.
Gott blóðflæði.
Jafn líkamshiti.

Í ójafnvægi

Þreytist auðveldlega — verður fljót uppgefin.
Gleymir.
Litla stjórn – missir einbeitingu.
Erfitt með að sofna.
Stíflast auðveldlega — ristill.
Slæmt blóðflæði — kaldar hendur og tær.
Taugavikluð og áhyggjufull.

PITTA

Eldur / vatn

Miðlungsbyggingarlag — mjúkar línur.
Stöðug á vigtinni.
Skörp, klár og greind.
Markmiðasinnuð og útsjónarsöm.
Hitnar auðveldlega.
Hröð (eldurinn).
Getur munað hluti út í eitt.

Í jafnvægi

Fullkonnunarárátta — A-týpa.
Gáfuð.
Gott meltingarkerfi.
Silkimjúka og glóandi húð.
Aðlaðandi — hamingjan skýn.
Sefur vel — nær djúpum svefni.
Innri friður og hamingja.
7 tíma svefn.

Í ójafnvægi

Ríkur auðveldlega upp — stjórnsöm.
Vinnuaki — alkahólískt ástand.
Ofhitnar auðveldlega og sýrustig í ójafnvægi.
Svefntruflanir.
Léleg virkni í ristiltotum og þörmum.

KAPHA

Vatn / jörð

Sterkur líkami (vöðvaður).
Þyngist auðveldlega.
Tilhneyging til að gleyma.
Lengi að læra, tengja og fatta.
Stöðug og vel jarðtengd.
Líkar alls ekki við kulda.

Í jafnvægi

Líkamshiti stöðugur.
Gott langtíaminni.
Líkamlega heilbrigð.
Getur farið lengra — úthaldsmikil.
Aðlaðandi og samúðarfull.
Værukær, róleg og gengur hægt.
Blíð og góð.

Í ójafnvægi

Þreytist auðveldlega.
Léleg melting.
Öndunarsjúkdómar — kvef og slímmyndun.
Lítið úthald – þreyttist fljótt.
Depurð, þyngsli og vottur þunglyndis.
Óörugg.
Óhófleg fæðu löngun.