



VATA

Domaine	Objet	VATA
Activités quotidiennes	Comportements à privilégier	Régularité Manger régulièrement Horaires réguliers de coucher et de lever Prendre le temps de penser
Le travail	Domaines de prédilection	Communication, créativité
	Exemples d'activités adaptées	Artiste, danseur, musicien, acteur Esthétique industrielle Enseignement Ecrivain Photographe Philosophe Leader spirituel
	Environnement de travail à éviter	Bureau ou magasin à air conditionné, manque de lumière naturelle Avion/Voiture/camion Magasin froid / courants d'air
	Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible	Ennui Défis suscitant la peur Petites tâches répétitives suscitant la même action musculaire Responsabilité trop stressante Parler, téléphoner
Vacances/Loisirs et activités	Attirance habituelle	Musique forte, jeux sur ordinateur, actions rapides Nouvelles expériences Exercices vigoureux, à la limite de l'épuisement
	Exemples de sports à éviter ou à limiter	Cyclisme, gymnastique, équitation, parachutisme, patinage, ski, aérobic, jogging Football, tennis, ping-pong, courses de moto, sports sur piste Voile
	Activités à privilégier	Activités calmes et créatives : peinture, tissage Saunas, hammams Faire chaque jour des exercices modérés et réguliers
	Vacances à privilégier	Vacances au même endroit, avec beaucoup de soleil et de chaleur, en bord de mer, tranquillement à ne rien faire
	Vacances à éviter	Tourisme et circuits, nouvelles expériences qui sont vâtagéniques, altitude, trop d'activités diverses
L'alimentation	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à favoriser	Salé, aigre, sucré Aliments chauds, solides, cuits, boire 6 à 7 verres d'eau par jour Légumes : asperges, betteraves, choux et choux-fleurs, cuits, carottes, haricots verts, poireaux, fenouil, panais, petits pois, potirons, patates douces, épinards cuits, courges, courgettes, tomates cuites, cresson, coriandre, concombre, ail, piments verts, olives noires, oignons cuits Fruits : pommes sucrées, abricots, pêches, avocat, cerises, baies, noix de coco, dattes fraîches, figues fraîches, raisin frais et raisins secs, kiwis, citrons, mangues, papayes, melons, oranges sucrées, pamplemousses, fraises, reines-claude, fraises, fruits secs en petite quantité Céréales : riz, quinoa, blé, crêpes, flocons d'avoine cuits Légumineuses : lentilles rouges, soja vert, sauce de soja, tofu, miso Produits animaux : bœuf, buffle, mouton, poulet et dinde à chair jaune, canard, œuf, poissons d'eau douce, saumon de mer, sardines, thon, fruits de mer Laitages : la plupart des laitages (beurre, babeurre, fromage, crème aigre, fromage blanc, yaourt (dilué et épicé), lait de chèvre chaud...) Huiles : sésame, olive, ghee, la plupart des autres huiles Epices et condiments : la majorité des épices (poivre noir, basilic,

			cardamome, cannelle, menthe, gingembre, vanille, anis, laurier, clous de girofle, muscade, romarin, thym, sauge...), ketchup, citron, mayonnaise, moutarde, sel, échalotes, vinaigre, tamaris, pickles Edulcorants : miel, sirop d'érable et de riz, mélasse, malt d'orge, fructose, jus de fruits Boissons : jus d'abricot, de cerise, de mangue, de papaye, d'ananas, de pêche, de baies, de pamplemousse et de carotte, limonade, jus aigres, jus d'Aloe vera, laits d'amande et de soja, cidre, bière et vin (occasionnellement), café de céréales, bouillon de miso, infusions (basilic, camomille, cannelle, girofle clous, eucalyptus, fenouil, gingembre frais, lavande, écorce d'orange, framboise, menthes verte et poivrée...)
	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter	Amer, astringent, piquant	Aliments froids, crus, salades, sodas, glaces Légumes : artichauts, choux brocolis, de Bruxelles et frisés, choux et choux-fleurs crus, pommes de terre blanches, courge spaghetti, céleri, maïs frais, pissenlits, laitue, radis, tomates crues, champignons, olives vertes, persil cru, piments doux et forts, racine de Bardane, germes de blé Fruits : pommes crues, canneberges, prunes, poires, kakis, grenades, pastèques, dates et figues séchées Céréales : orge, sarrasin, couscous, millet, seigle, épeautre, son de blé, flocons et son d'avoine, pain au levain, muesli, pâtes, polenta, gâteaux de riz, chips de maïs, pop-corn Légumineuses : pois chiches, haricots noirs et blancs, lentilles brunes, soja Produits animaux : poulet et dinde à chair blanche, porc, lapin, gibier Laitages : fromage dur, yaourt nature, crème glacée Huiles : graines de lin Epices et condiments : piments forts, chocolat, cumin Edulcorants : sucre blanc Boissons : jus de pomme, thé noir, boissons caféinées, lait chocolaté, laitages froids, thé glacé et autres boissons glacées, bouillon ou mélange de jus de légumes, jus de poire, de prune, de tomate, infusions (orge, cassis, bourrache, bardane, chicorée, jasmin, mélisse, ortie, fraise, violette, maté...)
Les couleurs	Choix des couleurs	Chaudes, feutrées, apaisantes : or, jaune, orange, vert d'eau, blanc bleuté, pourpre, indigo, marron	
	Couleurs à éviter	Rouge vif	
La musique	Besoins musicaux	Musique lente, douce, sons suaves, apaisants, mélodieux, tonalités sourdes, notes basses, sons profonds, répétitifs, airs légers, rythme lent	
	Type de musique à privilégier	Basse, violoncelle, saxophone, tambours, musique classique de l'Inde, chants grégoriens et baroques, Bach, Haydn, folk, valse	
	Type de musique à éviter	Rap, hard rock, sonorités métalliques	
Les odeurs	Type d'odeurs à privilégier	Suave, douce, chaude	
	Exemples d'huiles essentielles à privilégier	Anis étoilé, Bergamote, Cajepout, Camomille, Cardamome, Cannelle, Cyprès, Encens, Géranium, Gingembre, Citron, Néroli, Muscade, Jasmin, Orange, Rose, Menthe verte, Ylang-Ylang, Thym à linalol, Thym à géranol	

PITTA

Domaine	Objet	PITTA
Activités quotidiennes	Comportements à privilégier	Eviter d'être trop orienté vers un but Prendre le temps de faire les choses juste pour le plaisir (faire une balade ou s'asseoir dehors par une claire soirée d'été et regarder le ciel)
Le travail	Domaine de prédilection	Puissant intellect
	Exemples d'activités adaptées	Direction, leader Politique Chirurgie Droit Finance Chargé d'affaires

	Environnement de travail à éviter	Cuisine Fonderie, salles chaudes	
	Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible	Défis Compétition Concentration Prise de décisions Frustrations Responsabilité	
Vacances/Loisirs et activités	Attirance habituelle	Situations ou sports de compétition	
	Exemples de sports à éviter ou à limiter	Tir à l'arc, escrime, tir Football, tennis, ping-pong, courses de moto, sports sur piste Billard, golf, boxe	
	Activités à privilégier	Eviter les compétitions en face à face Privilégier les sports aquatiques et les sports d'hiver	
	Vacances à privilégier	Etre suffisamment actif en vous défiant vous-même, randonnées, canoë, ski, ne pas tout organiser à l'avance	
	Vacances à éviter	Les climats chauds, les vacances très bien organisées, les défis avec autrui	
L'alimentation	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à favoriser	Amer, sucré, astringent	Aliments frais, solides, boire de l'eau régulièrement Légumes : tous les choux, carottes cuites, céleri, artichaut, asperges, betteraves, pissenlits, laitue, fenouil, haricots verts, poireaux, panais, petits pois, patates douces, poivrons, potirons, épinards cuits, courge, courgette, champignons, persil, germes de blé Fruits : fruits sucrés (pommes, abricots, avocats, baies, cerises, noix de coco, dattes, figues, raisins frais noirs et rouges et secs, mangues, melons, oranges douces, poires, ananas, prunes, grenades, pastèques...), fruits secs (amande, noix de coco) Céréales : orge, son d'avoine, pâtes, riz Basmati, blé et son de blé Légumineuses : pois chiches, haricots noirs et blancs, flageolets, lentilles brunes et rouges, soja vert, soja, tofu Produits animaux : poulet à chair blanche, dinde, blancs d'œufs, gibier, poissons d'eau douce, crevettes Laitages : beurre non salé, fromage, fromage blanc, lait de vache, ghee, lait de soja Huiles : tournesol, olive, colza, soja, onagre, noix, ghee Epices et condiments : poivre noir, basilic, cardamome, cannelle, coriandre, cumin, aneth, fenouil, gingembre, neem feuilles, écorce d'orange, menthes verte et poivrée, persil, curcuma, vanille, citron vert Edulcorants : sirop d'érable et de riz, malt d'orge, jus de fruits, fructose Boissons : jus de pomme, d'abricot, de baies, de cerise, de raisin, de poire, de mangue, bouillons et mélange de jus de légumes, jus d'Aloe vera, lait d'amande, de riz et de soja, laitages froids, infusions (bourrache, bardane, mûre, camomille, chicorée, fenouil gingembre frais, jasmin, lavande, menthes, fraise, violette...)
	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter	Aigre, piquant, salé	Aliments salés, chauds, épicés, gras Légumes : carottes et betteraves crues, radis et épinards crus, maïs frais, aubergines, tomates, ail, piments verts et rouges, olives vertes, oignons Fruits : fruits aigres (bananes, canneberges, pamplemousses, raisins verts, citrons, papayes, fraises, pêches ...), fruits secs (noix, noix du Brésil, de Cajou, de pécan, noisettes, cacahuètes, pignons de pin, pistaches) Céréales : pain au levain, maïs, millet, seigle, sarrasin, riz brun Légumineuses : miso, sauce de soja Produits animaux : poulet à chair jaune, canard, jaunes d'œufs, mouton, porc, autres fruits de mer, thon, saumon, sardines Laitages : babeurre, fromage dur, crème aigre, yaourt glacé ou avec fruits Huiles : amande, abricot, sésame, carthame Epices et condiments : piments forts, chocolat, ketchup, pickles, mayonnaise, échalotes, sauce de soja, vinaigre Edulcorants : miel, mélasse Boissons : alcool fort ou vin, cidre, jus de baies aigres, café, boissons caféinées, cacao, jus de carotte, de cerise, de canneberge, de pamplemousse, d'orange, papaye, ananas, tomate, thé glacé, boissons froides, limonade, infusions (basilic, cannelle, girofle clous, gingembre, ginseng, sauge, maté...)

Les couleurs	Choix des couleurs	Fraîches, tendres, apaisantes : blanc, bleu ou vert tendre, pastels
	Couleurs à éviter	Couleurs vives ou sombres, noir
La musique	Besoins musicaux	Sons apaisants, fluides, harmonieux, de sonorité et d'un rythme modérés, musique douce, notes médianes
	Type de musique à privilégier	Piano, flûte, clarinette, hautbois, cor, cool jazz, Mozart, Beethoven, opéra italien
	Type de musique à éviter	Rap, hard rock, sonorités métalliques
Les odeurs	Type d'odeurs à privilégier	Parfumée, fraîche
	Exemples d'huiles essentielles à privilégier	Acore calamus, Rose, Santal, Jasmin, Fenouil, Vétiver, Camomille romaine, Cardamome, Coriandre, Lavande, Iris, Patchouli, Menthe verte, Santal, Ylang-Ylang

KAPHA

Domaine	Objet	KAPHA
Activités quotidiennes	Comportements à privilégier	Opérer des changements régulièrement pour ne pas vous enliser dans votre routine habituelle. Essayer de faire chaque jour quelque chose de manière différente afin de surmonter votre horreur du changement
	Domaines de prédilection	Stabilité et compassion
Le travail	Exemples d'activités adaptées	Professions humanitaires Infirmier, médecin Administration Cuisine Bâtiment, travaux manuels Conseil Enseignement
	Environnement de travail à éviter	Manque de lumière naturelle Magasin froid
	Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible	Ennui Tâches répétitives Assis/debout
	Attirance habituelle	Rester assis à ne rien faire N'aime pas le sport en général, mais bonne endurance lors d'exercices
Vacances/Loisirs et activités	Exemples de sports à éviter ou à limiter	Pêche à la ligne, pétanque, billard Haltérophilie, lutte, lancer de poids, boxe Voile
	Activités à privilégier	Participer à des activités stimulant à la fois le physique et le mental Exercices vigoureux Faire de nouvelles activités régulièrement, inventer des variantes pour chacune
	Vacances à privilégier	Circuits, vacances actives et variées
	Vacances à éviter	Lézarder au soleil, ne rien faire
	L'alimentation	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à favoriser
Aliments chauds, légers Légumes : artichaut, asperges, betteraves, tous les choux, carottes, céleri, racine de bardane, maïs, radis, aubergines, pissenlits, fenouil, haricots verts, épinards, poireaux, courges, petits pois, rutabaga, topinambours, navets, poivrons, piments verts, ail, oignons, persil, cresson, germes de blé Fruits : fruits astringents (pommes et compotes de pommes, abricots, baies, cerises, canneberges, figues, pêches, poires, kakis, prunes, fraises, raisins secs Céréales : orge, sarrasin, maïs, couscous, millet, muesli, flocons et son d'avoine, polenta, son de blé Légumineuses : pois chiches, haricots noirs, lentilles rouges et brunes, miso, tofu		

			<p>Produits animaux : poulet à chair blanche, dinde, lapin, gibier, poissons d'eau douce en petite quantité, crevettes</p> <p>Laitages : beurre non salé, fromage blanc, ghee, lait de chèvre, yaourt dilué</p> <p>Huiles : maïs, colza, tournesol, amande, lin, ghee</p> <p>Epices et condiments : toutes les épices sont bonnes, poivre noir, piments rouges, moutarde, échalotes</p> <p>Edulcorants : miel, jus de fruit concentré</p> <p>Boissons : jus de pomme, d'abricot, de baies, de carotte, de cerise, de raisin, de mangue, de poire, de grenade, de prune, de pêche, cidre, vin (occasionnellement) , jus d'Aloe vera, mélange de jus de légumes, thé noir, infusions (basilic, mûre, bardane, cannelle, girofle clous, pissenlit, sureau, eucalyptus, gingembre, lavande, mélisse, ortie, menthe poivrée, framboise...)</p>
	Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter	Sucré, salé, aigre	<p>Légumes : concombre, panais, patates douces, potiron, courge spaghetti, tomates crues, courgettes, olives</p> <p>Fruits : avocat, bananes, dattes et figues fraîches, noix de coco, raisin frais, pamplemousse, kiwis, citrons, mangues, melon, oranges, papaye, ananas, prunes, rhubarbe, fruits secs (amandes, diverses noix, noisettes, pistaches, cacahuètes, pignons de pin)</p> <p>Céréales : blé au levain, flocons d'avoine cuits, crêpes, quinoa, riz blanc ou brun, gâteaux de riz, épeautre, blé</p> <p>Légumineuses : soja vert, lentilles jaunes, sauce de soja, farine, tofu froid</p> <p>Produits animaux : bœuf, mouton, canard, poulet à chair jaune et dinde à chair foncée, saumon de mer, thon, sardines, fruits de mer</p> <p>Laitages : beurre salé, babeurre, fromage, lait de vache, crème glacée, crème aigre, yaourt nature, glacé ou avec des fruits</p> <p>Huiles : avocat, abricot, olive, sésame, noix de coco, carthame, soja, noix</p> <p>Epices et condiments : sel, chocolat, algues, citron, pickles, mayonnaise, tamaris, vinaigre</p> <p>Edulcorants : sucre blanc, sirop d'érable et de riz, mélasse, malt d'orge, fructose</p> <p>Boissons : alcool (vin doux et bière), café, boissons caféinées, laitages froids, jus de pamplemousse et d'orange, de papaye, d'ananas, limonade, lait de riz et de soja, jus de tomate, infusions (gingembre rouge)</p>
Les couleurs	Choix des couleurs	Chaudes, stimulantes, vives mais claires : rouge vif, orange, jaune	
	Couleurs à éviter	Rose, blanc, bleu, vert, marron	
La musique	Besoins musicaux	Notes hautes, sons criards, tonitruants, tempo rapide, musique forte	
	Musique à privilégier	Piccolo, violon, voix de soprano, rock&roll, opéra, Händel, Beethoven, musiques électriques, musiques latines, rythm and blues, rock, rap	
	Musique à éviter	Musique romantique, douce	
Les odeurs	Type d'odeurs à privilégier	Forte, pénétrante	
	Exemples d'huiles essentielles à privilégier	Basilic, Laurier feuilles, Cajeput, Acore calamus, Cannelle feuilles, Gingembre, Eucalyptus, Bergamote, Camphre, Girofle clous, Menthe poivrée, Poivre, Patchouli, Romarin à verbénone, Sauge officinale, Thym à thymol, Thym saturéoïdes	