VATA

Le VATA est le signe du mouvement, de l'air, du souffle.
Du point de vue symbolique, le Vata est une force faite d'air et d'éther.

RAPIDITÉ
●●●●●●●●●●

CRÉATIVITÉ
●●●●●●●●●●

ACTIVITÉ MENTALE
●●●●●●●●●●

RÊVES
●●●●●●●●●●

STRESS
●●●●●●●●●●

SOCIABILITÉ
●●●●●●●●○○

ÉNERGIE
●●●●●○○○○○

SOMMEIL
●●●●●○○○○○

POIDS
●●●○○○○○○○

DIGESTION
●●●○○○○○○○

FINANCES
●●●○○○○○○○

HUMIDITÉ
●●○○○○○○○○

CHALEUR DU CORPS
●●○○○○○○○○

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les personnes Vata ont généralement un corps léger, mince et bénéficient d'une excellente agilité. Leur énergie est variable : ils sont capables de déborder d'énergie, puis d'être sous le coup de la fatigue l'instant d'après.

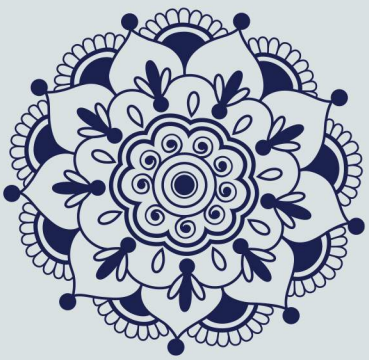
Les Vatas ont généralement la peau, les cheveux secs, les mains et les pieds froids. Leur sommeil est léger et leur digestion peut être difficile. Lorsque le dosha Vata est en déséquilibre, il se manifeste dans le corps par une perte de poids, de la constipation, de l'hypertension, de l'arthrite, de la faiblesse, de l'agitation, et des difficultés digestives.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONELLES

Les personnes Vata aiment les nouvelles expériences et s'enthousiasment facilement. Elles sont prompts à la colère, mais aussi au pardon. Lorsqu'elles sont en équilibre, les personnes Vata sont énergiques, créatives et flexibles. Elles prennent également l'initiative et sont plutôt bavardes.
En déséquilibre, elles sont sujettes à l'inquiétude, l'anxiété et souffrent souvent d'insomnies.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Anxiété.
- Fatigue.
- Difficulté de concentration, impatience.
- Hyperactivité.
- Timidité, insécurité, indécision.
- Perte de poids.
- Insomnie.
- Sécheresse (lèvres, cheveux, ongles, yeux, peau..).
- Constipation, gazs, difficultés digestives.
- Frissons, extrémités froides.



Authentico
L' info 100% naturelle

PITTA

Pitta est le signe du feu et de l'eau.
La fonction principale de Pitta est la transformation et le contrôle de la chaleur (énergie) dans le corps.

ORGANISATION
●●●●●●●●●●

ÉNERGIE
●●●●●●●●●●

LEADERSHIP
●●●●●●●●●●

DIGESTION
●●●●●●●●●●

CHALEUR DU CORPS
●●●●●●●●●●

COMMUNICATION
●●●●●●●●○○

SOMMEIL
●●●●●●●○○○

HUMIDITÉ
●●●●●○○○○○

POIDS
●●●●●○○○○○

FINANCES
●●●●●○○○○○

TEMPS CHAUD
●●○○○○○○○○

CHEVEUX
●●○○○○○○○○

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les Pittas sont généralement de taille et de poids moyens. Ils ont les cheveux plutôt clairs, fins et sont davantages exposés aux problèmes de calvitie que les autres groupes. Ils bénéficient d'une excellente digestion, ce qui les conduit parfois à croire qu'ils peuvent manger de tout. Leur corps est chaud, leur sommeil est bon et de durée moyenne. Lorsque les Pittas sont en équilibre, ils ont une énergie abondante, un solide appétit.

Les Pittas sont naturellement attirés par le sucré, l'amer, l'astringent et aiment les boissons froides.
En déséquilibre ils peuvent souffrir d'éruptions cutanées, de sensations de brûlures, d'ulcères, de chaleur excessive du corps, de brûlures d'estomac et d'indigestion.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONELLES

Les Pittas ont un intellect puissant et une grande capacité à se concentrer. Quand ils sont en équilibre, ils sont de bons leaders, décideurs et de bons guides. Leur esprit est vif, direct et ouvert à la franchise. Ils sont organisés, ont confiance en eux et aiment la compétition.

En déséquilibre, les Pittas peuvent être colérique, conflictuels et paraître trop insistants.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Colère, irritabilité, auto-destruction, agressivité.
- Critique de soi et des autres.
- Volonté excessive de tout contrôler.
- Acidité, brûlures d'estomac.
- Allergies alimentaires, diarrhées.
- Bouffées de chaleur, ne supporte pas le chaud.
- Éruptions cutanées.
- Yeux injectés de sang.
- Furoncles, acné.
- Sommeil perturbé, rêves mouvementés.
- Transpiration excessive, fièvre.
- Faiblesse glycémique.
- Digestion difficile.

Authentico
L' info 100% naturelle

KAPHA

Kapha est le signe de la terre et de l'eau.
La fonction principale de Kapha est la protection.
Kapha structure et ancre le corps.

CALME

SOMMEIL

MORPHOLOGIE

POIDS

FINANCES

ÉNERGIE

FINANCES

DIGESTION

CHALEUR DU CORPS

STRESS

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les gens de constitution Kapha ont un corps et une musculature naturellement bien développés. En contrepartie, ils ont une tendance à prendre facilement du poids. Leur cage thoracique est généralement large et leurs veines, tendons, os, sont peu visibles.
Les Kaphas ont un bon teint, une peau douce, pâle, brillante, mais un peu grasse. Leur système pileux est développé, épais, sombre, doux et ondulés. Les yeux des Kaphas sont puissants, de couleur noire ou bleu.

Les Kaphas ont un appétit régulier, mais en raison de leur digestion lente, ils ont tendance à consommer moins de nourriture que les autres. Ils sont friands d'aliments piquants, amers et astringents. Leur transit est plutôt lent. Leur transpiration est modérée. Leur sommeil est très bon et très profond.

Les Kaphas sont généralement endurants, en bonne santé, heureux et paisible.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONELLES

Les Kaphas sont généralement tolérants, calme et empathique. Leur compréhension est lente mais certaine : une fois qu'ils comprennent quelque chose, ils ne l'oublient jamais. Ils ont un bon rapport avec l'argent, parlent lentement, bougent avec calme et sont difficiles à mettre en colère.

Lorsqu'ils sont en déséquilibre, ils présentent des traits d'avidité, d'attachement, de jalousie et de possessivité.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Apathie, absence de désir, procrastination.
- Dépression, tristesse, sentimentalisme.
- Matérialisme, possessivité.
- Difficultés pour se reveiller, s'endormir, surplus de sommeil.
- Prise de poids.
- Mucus et congestion dans les sinus, la poitrine, la gorge.
- Peau très pale, froide.
- Nausées.
- Rétention d'eau.
- Rétention d'aliments, mauvaise digestion.
- Cholestérol élevé.
- Douleurs articulaires.

Authentico

L' info 100% naturelle

Authentico

L' info 100% naturelle

© Authentico.fr

Note : Ce document ne saurait remplacer l'avis et l'expertise d'un professionnel de la santé

Rejoignez-nous sur FACEBOOK