



**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 <b>Légumes</b> : 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 <b>Fruits</b> : 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 <b>Légumineuses</b> : lentilles rouges, soja vert, sauce de soja, tofu, miso <b>Produits animaux</b> : bœuf, buffle, mouton, poulet et dinde à chair jaune, canard, œuf, poissons d'eau douce, saumon de mer, sardines, thon, fruits de mer <b>Laitages</b> : la plupart des laitages (beurre, babeurre, fromage, crème aigre, fromage blanc, yaourt (dilué et épicé), lait de chèvre chaud...) <b>Huiles</b> : sésame, olive, ghee, la plupart des autres huiles <b>Epices et condiments</b> : 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 <b>Edulcorants</b> : miel, sirop d'érable et de riz, mélasse, malt d'orge, fructose, jus de fruits <b>Boissons</b> : 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...)
	<b>Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter</b>	Amer, astringent, piquant	Aliments froids, crus, salades, sodas, glaces <b>Légumes</b> : 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 <b>Fruits</b> : pommes crues, canneberges, prunes, poires, kakis, grenades, pastèques, dates et figues séchées <b>Céréales</b> : 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 <b>Légumineuses</b> : pois chiches, haricots noirs et blancs, lentilles brunes, soja <b>Produits animaux</b> : poulet et dinde à chair blanche, porc, lapin, gibier <b>Laitages</b> : fromage dur, yaourt nature, crème glacée <b>Huiles</b> : graines de lin <b>Epices et condiments</b> : piments forts, chocolat, cumin <b>Edulcorants</b> : sucre blanc <b>Boissons</b> : 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...)
<b>Les couleurs</b>	<b>Choix des couleurs</b>	Chaudes, feutrées, apaisantes : or, jaune, orange, vert d'eau, blanc bleuté, pourpre, indigo, marron	
	<b>Couleurs à éviter</b>	Rouge vif	
<b>La musique</b>	<b>Besoins musicaux</b>	Musique lente, douce, sons suaves, apaisants, mélodieux, tonalités sourdes, notes basses, sons profonds, répétitifs, airs légers, rythme lent	
	<b>Type de musique à privilégier</b>	Basse, violoncelle, saxophone, tambours, musique classique de l'Inde, chants grégoriens et baroques, Bach, Haydn, folk, valse	
	<b>Type de musique à éviter</b>	Rap, hard rock, sonorités métalliques	
<b>Les odeurs</b>	<b>Type d'odeurs à privilégier</b>	Suave, douce, chaude	
	<b>Exemples d'huiles essentielles à privilégier</b>	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

	<b>Environnement de travail à éviter</b>	Cuisine Fonderie, salles chaudes	
	<b>Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible</b>	Défis Compétition Concentration Prise de décisions Frustrations Responsabilité	
<b>Vacances/Loisirs et activités</b>	<b>Attirance habituelle</b>	Situations ou sports de compétition	
	<b>Exemples de sports à éviter ou à limiter</b>	Tir à l'arc, escrime, tir Football, tennis, ping-pong, courses de moto, sports sur piste Billard, golf, boxe	
	<b>Activités à privilégier</b>	Eviter les compétitions en face à face Privilégier les sports aquatiques et les sports d'hiver	
	<b>Vacances à privilégier</b>	Etre suffisamment actif en vous défiant vous-même, randonnées, canoë, ski, ne pas tout organiser à l'avance	
	<b>Vacances à éviter</b>	Les climats chauds, les vacances très bien organisées, les défis avec autrui	
<b>L'alimentation</b>	<b>Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à favoriser</b>	Amer, sucré, astringent	Aliments frais, solides, boire de l'eau régulièrement <b>Légumes</b> : 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 <b>Fruits</b> : 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) <b>Céréales</b> : orge, son d'avoine, pâtes, riz Basmati, blé et son de blé <b>Légumineuses</b> : pois chiches, haricots noirs et blancs, flageolets, lentilles brunes et rouges, soja vert, soja, tofu <b>Produits animaux</b> : poulet à chair blanche, dinde, blancs d'œufs, gibier, poissons d'eau douce, crevettes <b>Laitages</b> : beurre non salé, fromage, fromage blanc, lait de vache, ghee, lait de soja <b>Huiles</b> : tournesol, olive, colza, soja, onagre, noix, ghee <b>Epices et condiments</b> : poivre noir, basilic, cardamome, cannelle, coriandre, cumin, aneth, fenouil, gingembre, neem feuilles, écorce d'orange, menthes verte et poivrée, persil, curcuma, vanille, citron vert <b>Edulcorants</b> : sirop d'érable et de riz, malt d'orge, jus de fruits, fructose <b>Boissons</b> : 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...)
	<b>Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter</b>	Aigre, piquant, salé	Aliments salés, chauds, épicés, gras <b>Légumes</b> : carottes et betteraves crues, radis et épinards crus, maïs frais, aubergines, tomates, ail, piments verts et rouges, olives vertes, oignons <b>Fruits</b> : 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) <b>Céréales</b> : pain au levain, maïs, millet, seigle, sarrasin, riz brun <b>Légumineuses</b> : miso, sauce de soja <b>Produits animaux</b> : poulet à chair jaune, canard, jaunes d'œufs, mouton, porc, autres fruits de mer, thon, saumon, sardines <b>Laitages</b> : babeurre, fromage dur, crème aigre, yaourt glacé ou avec fruits <b>Huiles</b> : amande, abricot, sésame, carthame <b>Epices et condiments</b> : piments forts, chocolat, ketchup, pickles, mayonnaise, échalotes, sauce de soja, vinaigre <b>Edulcorants</b> : miel, mélasse <b>Boissons</b> : 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	<b>Choix des couleurs</b>	Fraîches, tendres, apaisantes : blanc, bleu ou vert tendre, pastels
	<b>Couleurs à éviter</b>	Couleurs vives ou sombres, noir
La musique	<b>Besoins musicaux</b>	Sons apaisants, fluides, harmonieux, de sonorité et d'un rythme modérés, musique douce, notes médianes
	<b>Type de musique à privilégier</b>	Piano, flûte, clarinette, hautbois, cor, cool jazz, Mozart, Beethoven, opéra italien
	<b>Type de musique à éviter</b>	Rap, hard rock, sonorités métalliques
Les odeurs	<b>Type d'odeurs à privilégier</b>	Parfumée, fraîche
	<b>Exemples d'huiles essentielles à privilégier</b>	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	<b>Comportements à privilégier</b>	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
Le travail	<b>Domaines de prédilection</b>	Stabilité et compassion
	<b>Exemples d'activités adaptées</b>	Professions humanitaires Infirmier, médecin Administration Cuisine Bâtiment, travaux manuels Conseil Enseignement
	<b>Environnement de travail à éviter</b>	Manque de lumière naturelle Magasin froid
	<b>Expérience excessive à limiter ou à équilibrer si possible</b>	Ennui Tâches répétitives Assis/debout
Vacances/Loisirs et activités	<b>Attirance habituelle</b>	Rester assis à ne rien faire N'aime pas le sport en général, mais bonne endurance lors d'exercices
	<b>Exemples de sports à éviter ou à limiter</b>	Pêche à la ligne, pétanque, billard Haltérophilie, lutte, lancer de poids, boxe Voile
	<b>Activités à privilégier</b>	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
	<b>Vacances à privilégier</b>	Circuits, vacances actives et variées
	<b>Vacances à éviter</b>	Lézarder au soleil, ne rien faire
L'alimentation	<b>Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à favoriser</b>	Piquant, amer, astringent Aliments chauds, légers <b>Légumes</b> : 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 <b>Fruits</b> : fruits astringents (pommes et compotes de pommes, abricots, baies, cerises, canneberges, figues, pêches, poires, kakis, prunes, fraises, raisins secs <b>Céréales</b> : orge, sarrasin, maïs, couscous, millet, muesli, flocons et son d'avoine, polenta, son de blé <b>Légumineuses</b> : pois chiches, haricots noirs, lentilles rouges et brunes, miso, tofu

		<p><b>Produits animaux</b> : poulet à chair blanche, dinde, lapin, gibier, poissons d'eau douce en petite quantité, crevettes</p> <p><b>Laitages</b> : beurre non salé, fromage blanc, ghee, lait de chèvre, yaourt dilué</p> <p><b>Huiles</b> : maïs, colza, tournesol, amande, lin, ghee</p> <p><b>Epices et condiments</b> : toutes les épices sont bonnes, poivre noir, piments rouges, moutarde, échalotes</p> <p><b>Edulcorants</b> : miel, jus de fruit concentré</p> <p><b>Boissons</b> : 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>
	<p><b>Saveurs (rasa) et exemples d'aliments à éviter</b></p>	<p>Sucré, salé, aigre</p> <p><b>Légumes</b> : concombre, panais, patates douces, potiron, courge spaghetti, tomates crues, courgettes, olives</p> <p><b>Fruits</b> : 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><b>Céréales</b> : blé au levain, flocons d'avoine cuits, crêpes, quinoa, riz blanc ou brun, gâteaux de riz, épeautre, blé</p> <p><b>Légumineuses</b> : soja vert, lentilles jaunes, sauce de soja, farine, tofu froid</p> <p><b>Produits animaux</b> : bœuf, mouton, canard, poulet à chair jaune et dinde à chair foncée, saumon de mer, thon, sardines, fruits de mer</p> <p><b>Laitages</b> : beurre salé, babeurre, fromage, lait de vache, crème glacée, crème aigre, yaourt nature, glacé ou avec des fruits</p> <p><b>Huiles</b> : avocat, abricot, olive, sésame, noix de coco, carthame, soja, noix</p> <p><b>Epices et condiments</b> : sel, chocolat, algues, citron, pickles, mayonnaise, tamaris, vinaigre</p> <p><b>Edulcorants</b> : sucre blanc, sirop d'érable et de riz, mélasse, malt d'orge, fructose</p> <p><b>Boissons</b> : 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>
<b>Les couleurs</b>	<b>Choix des couleurs</b>	Chaudes, stimulantes, vives mais claires : rouge vif, orange, jaune
	<b>Couleurs à éviter</b>	Rose, blanc, bleu, vert, marron
<b>La musique</b>	<b>Besoins musicaux</b>	Notes hautes, sons criards, tonitruants, tempo rapide, musique forte
	<b>Musique à privilégier</b>	Piccolo, violon, voix de soprano, rock&roll, opéra, Händel, Beethoven, musiques électriques, musiques latines, rythm and blues, rock, rap
	<b>Musique à éviter</b>	Musique romantique, douce
<b>Les odeurs</b>	<b>Type d'odeurs à privilégier</b>	Forte, pénétrante
	<b>Exemples d'huiles essentielles à privilégier</b>	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