

アーユルヴェーダの体質タイプ判断

まず、自分の体の外観と性質について、判断しましょう。

□の中にチェックして下さい。

ヴァータ

- 背が非常に高いか、あるいは低くて痩せていますか？
- 軽くて細い体格ですか？
- 痩せていて、太りにくいですか？
- 顔色は黒いですか？
- 髪の毛は普通ですか？
- 目は小さい、細い、またはくぼんでいますか？
- 目は黒か灰色ですか？
- 歯が出っ歯ですか？
- 歯が極端に小さいですか？または大きいですか？
- スタミナ不足ですか？
- 寒いより暖かい方が好きですか？
- よく便秘になりますか？
- 声が細いか、低いか、かすれているか、または震えていますか？
- 早口ですか？
- 甘いもの、塩辛いもの、胃にもたれるものまたは、脂っこい食べ物が好きですか？

合計

ピッタ

- 中肉中背ですか？
- 体重は中位ですか？
- 暑いとき、汗をたくさんかきますか？
- 顔色は白い、ばら色ですか？
- 肌がなめらかで温かいですか？
- 髪は細いか、柔らかいか、赤いか、またはブロードですか？
- 目の大きさは中位ですか？
- 目の色は青か、灰色か、ハミバミ色ですか？
- 歯の大きさは中位、色は黄色っぽいですか？
- スタミナと体力がありますか？
- 暖かいより涼しいほうが好きですか？
- 下痢をしやすいですか？
- 説得力のあるはっきりした話し方をしますか？
- 食べ物は甘いもの、あっさりしたもの、温かいもの、苦いものが好きですか？
- しょっちゅうお腹が空いて食事を抜くのは苦痛ですか？

合計

カパ

- がっちりしていて、かなり大きいですか？
- 大きくて幅広い体格ですか？
- 太りやすいですか？
- 汗をほとんどかきませんか？
- 顔色は青白いですか？
- 肌はしめっていて冷たいですか？
- 髪は豊かで、つやがあって黒っぽいですか？
- 目は大きくて出ていますか？
- 目の色は青、または茶色ですか？
- 歯は白く、歯肉は丈夫ですか？
- 歯は大きいですか？
- 動きは落ち着いていて、ゆっくりですか？
- 持久力がありますか？
- 排便は普通ですか？
- 食欲はかなり安定している、食事を抜いても平気ですか？
- ゆっくり話をしますか？
- 乾いた食べ物、低脂肪のもの、甘いもの、スパイシーなものが好きですか？

合計

名前

判断日期 年 月 日