

# アーユルヴェーダのアンバランス判断

3つのドーシャがアンバランスになるさまざまな原因があります。  
その原因によって、さまざまなアンバランスの兆候が出ています。

の中にチェックして下さい。

## ヴァータのアンバランスの兆候

下記の症状が1つ以上出ると、  
ヴァータがアンバランスな状態になっている。

- ・肌荒れ
- ・爪がもろくなって  
ささくれる
- ・舌が乾く、顔が土気色  
になる
- ・便秘
- ・痰のからむ咳
- ・目や唇が乾く
- ・うつ、または生きる  
エネルギーや喜びの喪失
- ・呼吸器障害
- ・不眠、または睡眠障害
- ・何となく疲れる
- ・不安、心配、混乱
- ・めまい
- ・高血圧
- ・筋肉の緊張
- ・神経痛
- ・震え、または悪寒
- ・体重は減る
- ・神経性の胃痛

合計

## ピッタのアンバランスの兆候

下記の症状が1つ以上出ると、  
ピッタがアンバランスな状態になっている。

- ・多汗や上気
- ・呼吸の乱れ
- ・睡眠障害
- ・肝臓が弱る
- ・ホルモンの不足
- ・胸やけ
- ・湿疹
- ・過度の空腹感
- ・顔色が黄色っぽくなり、  
肌にしみができる
- ・炎症を起こしやすい
- ・過敏性大腸症候群
- ・消化不良

合計

## カパのアンバランスの兆候

下記の症状が1つ以上出ると、  
カパがアンバランスな状態になっている。

- ・肌が青ざめる
- ・寒さに敏感になる
- ・消化不良と肥満
- ・寝過ぎ
- ・代謝異常
- ・むくみ
- ・アレルギー
- ・うつ
- ・嫉妬する
- ・無関心または不活発  
になる
- ・インポテンツ
- ・呼吸障害

合計

名前

判断日期 年 月 日