

## ヘッドスパ(アーユルヴェーダ) チェックシート

アーユルヴェーダはインドに伝わる伝統医学です。体質や習慣を3つに分類し、そのバランスを整えることで病気を予防するという考え方です。

ご自身のバランスを認識することはとても大切です。

\*3つの項目のうち一つを選んで○をつけ、それぞれの合計を下の欄に記入してください。

	<b>DANDRUFF</b> VATA (ヴァータ)	<b>SENSITIVE</b> PITTA (ピッタ)	<b>SEBUM</b> KAPHA (カパ)
<b>体質</b>	太りにくい	変わらない	太りやすい
<b>体温</b>	手足が冷える	温かい	全体が冷たい
<b>皮膚</b>	乾燥気味	湿疹がしやすい	なめらか
<b>毛髪</b>	乾燥気味	細い	黒く太い
<b>食欲</b>	不規則	旺盛	安定
<b>便通</b>	便秘がち	下痢しやすい	規則的
<b>睡眠</b>	不眠症	熟睡型	過眠型
<b>記憶</b>	忘れやすい	普通	忘れにくい
<b>話方</b>	早口	無駄がない	ゆっくり
<b>体格</b>	やせ気味	中肉中背	がっしり
<b>性格</b>	活発・楽観	知的・情熱的	寛大・温厚
	散漫・悩みやすい	イライラ・怒りっぽい	落ち着いている
<b>好みの食事</b>	温かい食べ物	冷たい食べ物	乾燥した食べ物

VATA (ヴァータ) 計

PITTA (ピッタ) 計

KAPHA (カパ) 計

## 3つの体質の特徴

### Vata

#### 風・空のエネルギー



機敏で快活。順応性があり想像力が豊か、気分が変わりやすく、ストレスを受けやすい。寒がりです。便秘がち。腹部膨張、不眠、乾燥肌になりやすい。

### Pitta

#### 火のエネルギー



情熱的で知的。勇気があり、リーダーに適している。怒りっぽく、完璧主義で見栄っ張り。快眠快食。体が柔らかく、皮膚が輝いている。目が充血しやすく、皮膚疾患、消化器疾患になりやすい。

### Kapaha

#### 水・土のエネルギー



心が落ち着いていて、しんぼう強く着実。慈愛に満ちていて献身的。鈍感、おどろおどろ。体力も持久力もあり、体格がよい。肥満しやすい。痰・鼻水が出やすく、気管支炎になりやすい。