

アーユルヴェーダ体質診断

幼少期または健康なときを思い出してチェックしてみてください♪
あなたの体質について質問いたします。

	ヴァータ	ピッタ	カパ
体格	<input type="checkbox"/> やせ型	<input type="checkbox"/> 中肉中背	<input type="checkbox"/> ふくよか・体格が良い
皮膚	<input type="checkbox"/> 乾燥・ざらざら・冷たい・茶色・黒い	<input type="checkbox"/> 柔らかい・滑らか・温か・きめ細やか・赤み、黄みがかっている	<input type="checkbox"/> 厚い・滑らか・冷たい・青白い・白い
顔型	<input type="checkbox"/> 長く四角い・顎が未発達	<input type="checkbox"/> 卵形・顎が尖っている	<input type="checkbox"/> 丸形・ふっくら
髪の毛	<input type="checkbox"/> 黒い・乾燥	<input type="checkbox"/> 柔らかい・明るい・若白髪	<input type="checkbox"/> 太い・滑らか・黒い
口	<input type="checkbox"/> 小さく唇が薄い・乾燥	<input type="checkbox"/> バランスが良い・つややか	<input type="checkbox"/> 大きくふっくら・潤いがある
歯	<input type="checkbox"/> 歯間があいている・歯並びが悪い・歯茎が細い	<input type="checkbox"/> 平均的な大きさ・歯茎が柔らかくて出血しやすい	<input type="checkbox"/> 強く白く大きい・歯並びが良い
目	<input type="checkbox"/> 小さい・細い・黒目が小さい・まつ毛がまばら	<input type="checkbox"/> 鋭い眼光・アーモンド型の目・目の印象が強い・左右対称	<input type="checkbox"/> 大きい・潤んだ瞳・黒目がち・まつ毛が濃い
関節	<input type="checkbox"/> 飛び出ている	<input type="checkbox"/> 程よい	<input type="checkbox"/> 目立たない
食欲	<input type="checkbox"/> 変わりやすい	<input type="checkbox"/> 強い	<input type="checkbox"/> 少ない
睡眠	<input type="checkbox"/> 浅い	<input type="checkbox"/> 少ないが深い	<input type="checkbox"/> よく眠る
排便	<input type="checkbox"/> 硬い・便秘気味	<input type="checkbox"/> 滑らか・下痢気味	<input type="checkbox"/> 多量・滑らか
生理	<input type="checkbox"/> 周期が31日以上・量が少なく暗い色	<input type="checkbox"/> 周期が28日以下・量が多く鮮やかな色	<input type="checkbox"/> 周期が28日・適量
体力・行動	<input type="checkbox"/> 非常に活発だが疲れやすく回復に時間がかかる	<input type="checkbox"/> 適度	<input type="checkbox"/> ゆっくりスタミナがある
精神	<input type="checkbox"/> 落ち着きがない・活発	<input type="checkbox"/> 攻撃的・知的	<input type="checkbox"/> 穏やか・許容的
感情	<input type="checkbox"/> 恐れ・不安定・心	<input type="checkbox"/> 攻撃的・いらいら・	<input type="checkbox"/> 貪欲・執着・自己満

	配	嫉妬	足
信念	<input type="checkbox"/> 揺れ動く	<input type="checkbox"/> 堅い	<input type="checkbox"/> 着実・忠実
記憶	<input type="checkbox"/> 物覚えは良いが 古い記憶は忘れる	<input type="checkbox"/> 鮮明	<input type="checkbox"/> 遅いが持続
ライフ スタイル	<input type="checkbox"/> 変わりやすい	<input type="checkbox"/> 忙しい	<input type="checkbox"/> 安定していて規則 的
チェッ ク数			

引用: 女性機能を高めるアーユルヴェーダ式家庭料理(田島恭子著)