

アーユルヴェーダ体質チェック



アーユルヴェーダ体質チェック方法

- ①各ドーシャ（体質）の項目で当てはまるものにチェックして下さい。（複数回答可）
（※ドーシャ別で同じ項目を複数チェックしても問題ありません。）
- ②ドーシャ別にチェックの合計を出して下さい。
- ③**チェックの数が多いドーシャが現在の体質になります。**

ヴァータ(風)	
<input type="checkbox"/>	乾燥肌
<input type="checkbox"/>	眠りが浅く、睡眠不足がみ
<input type="checkbox"/>	腹部にガスがたまりやすく、おならが多い
<input type="checkbox"/>	手足が冷たく、寒がり(冷え性)
<input type="checkbox"/>	なんでもない時に心臓がドキドキする
<input type="checkbox"/>	フケが多い
<input type="checkbox"/>	腸の調子が悪く、交代で下痢と便秘になる
<input type="checkbox"/>	便秘がちである
<input type="checkbox"/>	頭痛、腹痛、筋肉痛などの痛みや痙攣が起こりやすい
<input type="checkbox"/>	午後になると疲労感が強くなる

ピッタ(火)	
<input type="checkbox"/>	汗をよくかく
<input type="checkbox"/>	鼻など、顔面に赤みがある
<input type="checkbox"/>	満腹になるまでたくさん食べてしてしまう
<input type="checkbox"/>	口内炎がある。または、口臭が強い
<input type="checkbox"/>	胸やけや、肛門の灼熱感がある
<input type="checkbox"/>	肌に赤い発疹ができる
<input type="checkbox"/>	白目の部分が赤く充血している
<input type="checkbox"/>	冷たいものを飲み食いしてしまう
<input type="checkbox"/>	口の渴きが強い。口内が塩辛い
<input type="checkbox"/>	軟便がみで下痢をしやすい

カパ(水)	
<input type="checkbox"/>	体が重く、何事もおっくう
<input type="checkbox"/>	手足がだるい
<input type="checkbox"/>	食事を抜いてしまうことがある
<input type="checkbox"/>	痰の出る咳が多い
<input type="checkbox"/>	8時間程度はぐっすり眠ってしまう
<input type="checkbox"/>	湿気と寒さによって体調が悪くなる
<input type="checkbox"/>	口の中が甘い。または、粘り気がある
<input type="checkbox"/>	風邪気味で、鼻水や鼻詰まりが続く
<input type="checkbox"/>	すぐに、うつらうつらと居眠りしてしまう
<input type="checkbox"/>	みみず腫れのような発疹ができやすい

ヴァータ	個
ピッタ	個
カパ	個