

自分との調和を楽しむ

和ゆるヴェーダ蒸し

今日のあなたがわかる16のチェック



この診断では、現在の心と体のバランス状態を知ることができます。
本来のあなたらしさを取り戻し、心と体を心地よい状態へ整えるための
ヒントとしてご活用ください。

下記のリストを見て、今日または一週間以内の自分に当てはまる項目にチェックしましょう。

※この診断は3択ではありません。ご自身に当てはまるものがない場合は、無理に選ばず空欄のままにしてください。



VATA ヴァータ



PITTA ピッタ



KAPHA カパ

① 今日の天気は？	<input type="checkbox"/> 風が強く乾燥	<input type="checkbox"/> 高温多湿	<input type="checkbox"/> 雨・雪・寒さと湿気
② あなたの体温は？	<input type="checkbox"/> 手足が冷える	<input type="checkbox"/> ほてる	<input type="checkbox"/> 全体が冷たい
③ あなたの肌質は？	<input type="checkbox"/> 乾燥しやすい	<input type="checkbox"/> 湿疹が出やすい	<input type="checkbox"/> 脂が浮きやすい
④ あなたの食欲は？	<input type="checkbox"/> ムラがある	<input type="checkbox"/> 食欲旺盛	<input type="checkbox"/> 一食抜いても平気
⑤ よく食べる食事は？	<input type="checkbox"/> 冷えたもの	<input type="checkbox"/> 辛いもの	<input type="checkbox"/> 甘いもの
⑥ あなたの話し方は？	<input type="checkbox"/> 早い	<input type="checkbox"/> 鋭い	<input type="checkbox"/> ゆっくり
⑦ あなたのメンタルは？	<input type="checkbox"/> 気が散る	<input type="checkbox"/> 批判的になる	<input type="checkbox"/> 無気力・内向的になる
⑧ 気になることがあると？	<input type="checkbox"/> 心配・不安になる	<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 気分が沈みやすい
⑨ 仕事や趣味に対しては？	<input type="checkbox"/> むなしさを感じる	<input type="checkbox"/> 競争心が強い	<input type="checkbox"/> なまけ心が強い
⑩ お金については？	<input type="checkbox"/> 衝動買いする	<input type="checkbox"/> 見栄を張って使う	<input type="checkbox"/> 儉約している
⑪ 人に対しては？	<input type="checkbox"/> 気を張って疲れる	<input type="checkbox"/> 攻撃的になる	<input type="checkbox"/> 人を盲信してしまう
⑫ 周りの環境は？	<input type="checkbox"/> 殺伐としている	<input type="checkbox"/> 熱気に溢れている	<input type="checkbox"/> 刺激が少ない
⑬ あなたの睡眠は？	<input type="checkbox"/> 継続的で短い	<input type="checkbox"/> 短いが熟睡	<input type="checkbox"/> 深くて長い
⑭ 朝起きたら？	<input type="checkbox"/> 疲労感が残る	<input type="checkbox"/> 妙にお腹がすく	<input type="checkbox"/> 眠気が取れず体が重い
⑮ あなたのお通じは？	<input type="checkbox"/> 便秘気味	<input type="checkbox"/> 軟便気味	<input type="checkbox"/> 出してもスッキリしない
⑯ 当てはまる不調は？	<input type="checkbox"/> 慢性的な疲労	<input type="checkbox"/> 胸焼け	<input type="checkbox"/> むくみやすい



VATA

個

PITTA

個



KAPHA

個

チェックが
終わったら

一番多くチェックが入ったタイプが、
今のあなたに必要なハーブブレンドです。



次のページで、
おすすめのブレンドと
セルフケアをご紹介します。 ▶▶▶