

✓の最も多かったものが、今のあなたの乱れているエネルギーです  
特徴を知りながらケアしていきましょう

## VATA



### 【特徴】

ヴァータが過剰になりバランスを崩すと手足が冷えてカサカサになったり、髪が乾燥してフケや枝毛が増えることがあります。

### 【アドバイス】

- ▷入浴などで体を温め、お肌の保湿ケアにも気を配りましょう
- ▷生野菜は避け、蒸したり加熱してから摂るようにしましょう
- ▷心身の休息をとり、規則的な生活を心がけましょう

自律神経を整えて「安心」と「安定」を取り戻すハーブブレンド



よもぎ、カモミール、ホーリーバジル  
ウコン、生姜、陳皮、桂皮

## PITTA



### 【特徴】

ピッタが過剰になりバランスを崩すと些細なことでイライラしてしまいます。また消化器系の不調に悩まされることも。

### 【アドバイス】

- ▷自然に触れてリフレッシュをしましょう
- ▷辛くて刺激のある食べ物は避けましょう
- ▷コーヒーやアルコールの量を減らしましょう

頑張った心と体に適度な気分転換を与えてくれるブレンド



よもぎ、ラズベリーの葉、ラベンダー  
レモングラス、ペパーミント  
セージ、フェンネル

## KAPHA



### 【特徴】

カパが過剰になりバランスを崩すと体が重くなったり、むくみやすくなり体や心に何でも溜め込みやすくなります。

### 【アドバイス】

- ▷運動量を増やして、しっかりと体を動かしましょう
- ▷入浴を心がけ、体を冷やさないようにしましょう
- ▷グルテンを含むものは避けましょう

活力を高め、前向きな気持ちへ後押ししてくれるブレンド



よもぎ、ハイビスカス、レモングラス  
生姜、陳皮、桂皮  
チコリ、コリアンダー

詳しくは「和ゆるヴェーダ蒸し」ホームページをご覧ください