

体質判断表

今までの平均的な状態を基準にして自己評価してください。

ドーシャの特徴			
	ヴァータ	ピッタ	カファ
身体的			
骨格 体重 皮膚 髪 歯 爪 目 食欲 食物の嗜好 口の渴き 便 尿 汗 脈 血行 睡眠 話し方 性欲 免疫力 行動 忍耐力	細身、骨っぽい、長身か短身 軽い 乾燥、粗い、冷たい、くすみ 濃い色、乾燥、くせ毛 出っ歯、大きい、不均一 乾燥、割れやすい、噛む癖 小さい、どんより、神経質 一定しない、少ない シンプル、粗食、スナック 一定しない 乾燥、硬い、便秘 頻尿、量は少ない 少ない 弱い、一定しない、速い 一定しない、悪い 浅い、さめやすい、少ない 早い、甲高いまたは粗い声 変わりやすい、空想癖 一定しない、弱い 行動的、落ち着きがない 少ない	中肉中背、バランスがよい 中程度 柔らかか、油気、赤み、温かい 柔らかか、油気、金髪、赤毛 中程度、黄色みがかった 柔らかか、ピンク、強い 鋭い視線 旺盛、一定している 規則的な食事を好む 過剰 柔らかか、油気、ゆるい 黄色み、多量 多汗、辛味がかった 匂い 一定、強い 良い 深い、適度 鋭い語気、批判的、大声 情熱的、過剰 適度 適度、方向感が定まっている 中程度	大柄、ふくよか 重い 厚い、湿気、冷たい、青白い 多い、油気、ウェーブ 強い、なめらか、白い 柔らかか、大きい、白い 大きい、豊かなまつげ 空腹感を感じにくい、安定的 グルメ、脂っこいものを好む 少ない 多い、重い、時間がかかる 回数は少ない、平均的 汗をかきにくい、重い ゆっくり、なめらか 適度 目がさめにくい、過剰 ゆっくり、おだやか ゆっくりだが強い、献身的 強い 行動的ではない、ゆっくり 高い
心理的			
心 記憶力 日常の仕事 信仰 意見・気分 金銭 趣味 独創性 弱いもの 気質 夢	落ち着きがない、好奇心 旺盛 忘れやすい 嫌い 移り気、変わりやすい 移り気、変わりやすい 浪費的、お金がたまりにくい 旅行、芸術、哲学 独創的、感性豊か 冷気、風、乾燥 神経質、不安定 頻繁にみる、恐ろしい夢	積極的、聡明 鋭い、良い 計画立案を好む 狂信的 押しが強い 中程度、贅沢品を好む スポーツ、政治、贅沢品 技術志向、科学志向 熱、日差し、火 意志が強い、積極的 強烈、暴力的、いきいき	静か、おだやか 忘れにくい 順応、許容 安定、献身的 あまり変わらない お金がたまる、節約 おだやか、リラックス 企業家志向 冷気、湿気、しめり 保守的、快活 ロマンチック、おだやか
合計	ヴァータ	ピッタ	カファ