

vata

- 冷え性で手足が冷たい
- 痩せ型で太りにくい方だ
- 肌、髪など乾燥しやすい
- 目は細目
- 食欲にムラがある
- 便秘気味
- 物覚えも忘れるのも早い
- 思い立ったらすぐ行動
- おしゃべりで話が飛びやすい
- 旅行が好きで出かけるの好き
- 好奇心旺盛で飽きっぽい
- やりたいことが多い
- 関節がポキポキなる
- 感情の変動が激しい
- 歯並びが良くない
- 手足の動脈が浮き出てよく見える
- 新しい環境に慣れるのが早い
- お腹にガスが溜まりやすい
- 疲れやすい



your Dosha check list



- お腹とお尻が冷えやすい
- 骨格がしっかりしている
- 色白でもっちり肌である
- 瞳が澄んでいる
- 食べるのが好きだけど、食事を抜いても我慢できる
- 排便後、残便感がある
- 覚えが悪いが昔のことをよく覚えている
- 新しいことを始めるのに時間がかかる
- 昔から話し方がゆっくりである
- 旅行の予定は人に合わせる
- 決めたことを変えるのが苦手だ
- 我慢強い方
- 体力がある方だ
- 心穏やかで、イライラしたり怒ることが少ない
- 甘いものが好き
- 髪質はしっかりしていて毛量も多めである
- 何かを始めたら長続きしやすい
- 引っ込み思案で恥ずかしがり屋
- 皮膚のトラブルが出にくい
- 鼻水が出やすい

- 体内に熱がこもりやすい
- 筋肉が付きやすい
- 汗っかきで皮膚の赤みが強い
- 目力強い
- お腹をよく空かせている
- 便は規則的。もしくは回数多めで便は柔らかめ
- 必要なことはしっかり覚える
- 目標設定したい
- 論理的でちゃんと説明する
- 旅行はしっかりと予定を立てる
- 計画を立ててその通りに行動したい方だ
- こだわり強め
- 関節、体が柔らかく柔軟である
- 感情コントロールが得意
- 冷たい飲み物を好む
- ほくろやしみそばかすが多い
- 自己主張が強い
- 皮膚にトラブルが出やすい方だ
- 自分がコントロール出来ないことは苦手である
- 皮膚にトラブルが出やすい方だ
- よく目が充血する

pitta



QUIET YOUR MIND . FEEL YOUR BODY

Holistic Gypsea
essence

kapha