

アーユルヴェーダ ボディタイプ




ヴァータタイプ

エレメント	風
ボディタイプ	細くて繊細な骨格構造、体脂肪が少なく太りにくい
特徴	敏感、スピリチュアル、走るのが遅い、じっと座っていない、食事を摂るのを忘れる、同じことを繰り返すのは苦手、記憶が曖昧、混乱しやすい、脱毛症
バランス	鋭い、素早い思考、創造的、話すスピードが早い、抽象的、創造的、芸術的、執筆、詩、音楽
アンバランス	ガス、膨満感、集中できない、ぼんやり、スペーシー、乾燥肌・髪・爪、寒さと悪寒、緊張、不眠、心配、むし歯
気を付けたい臓器	神経系、結腸、骨
減らす食品	低脂肪食品、ローフード、冷たい食品 ベジタリアンやビーガンを選択する場合は慎重に行うこと。
増やす食品	暖める、潤滑する、落ち着きをもたらす重量のある食品、良質の油、冷たさを打ち消すための暖かい食品
効果的	クリーミーなスープ、魚や卵などの軽いタンパク質、マッシュポテト、根菜、穀物、定期的でバランスの取れた食事、重量挙げ、ピラティス、ヨガ

PITTA

ピッタタイプ

エレメント	火と水
ボディタイプ	平均的な体型、均整が取れている、筋肉質になりやすく、熱を溜め込みやすい
特徴	物事を成し遂げる、集中する、組織化、食事を抜くことはなく、食事を抜いた場合ストレスになる、仕事中毒、暑くて湿度の高い気候は苦手、生意気、バランスが取れすぎているとありもしない問題を引き起こす、頻繁に食べる必要あり
バランス	生産的ですぐにできる、組織化、疲れるまで働く、活力があり、熱狂的で、迅速で、ヴァータよりシャープ
アンバランス	ストレスを感じると簡単にバランスを崩す、過敏、過度な競争心、その他の熱に関連した状態、下痢、皮膚の発疹、目の赤み、食欲増進、発汗、過労
気を付けたい臓器	肝臓、胆嚢、脾臓、小腸、血液、目に関する器官
減らす食品	過度のスパイス、赤身肉
増やす食品	甘いもの、苦い物、冷たいもの、渋い食べ物、甘い味のスパイス（カルダモン、フェンネル）、タンパク質
効果的	ペパーミントティー、フレッシュライム、軽いタンパク質（鶏肉と魚）、濃い葉野菜（苦く冷たいもの）、甘い野菜、落ち着いたリラックスできる運動、ピラティス、穏やかな関係



KAPHA



カファタイプ

エレメント	土と水
ボディタイプ	大きく、必ずしも太りすぎではなく、簡単に体重が増え、脂肪と水分を保持し、体型が強い、強力なアスリート
特徴	グラウンディング、安定した、しっかりした、人生の方向性が明確、官能的、強いセクシュアリティ、肉体感覚、安定した食欲、しかしピッタのように過度に強くはない、食事を逃しがち、代謝が遅く、運動に抵抗感、動きが遅く、しばしば明るくなる（肉体的にも感情的にも）
バランス	信頼性、穏やかさ、平和主義、穏やか、愛情深い、慈悲深い
アンバランス	感情をため込む、無気力、睡眠過多、落ち込み、熱意の欠如、鈍感、太りすぎ、うっ血
気を付けたい臓器	肺、胃、体脂肪、リンパ系に関連する器官
減らす食品	高脂肪食品、脂肪の多いタンパク質、乳製品、グルテンベースの穀物、赤身の肉、でんぷん質の野菜
増やす食品	乾燥や加熱された食品、刺激性のあるスパイス、軽い穀物、軽いタンパク質、野菜
効果的	豆、キヌア、ほうれん草、タンポポ、サラダ、カイエン、コショウ、ショウガ、自己受容とボディイメージの肯定、心血管系の運動、あなたが持っている体を愛する