

『ゴールデン・コンディション』マスターピース ～ 健康とは、バランスである。

- ◆ 健康とは、肉体・頭脳・精神・魂が、個別的にも総体的にも、過不足なる調和している状態である。「健康を損なう」とは、どれか個別の要素のバランスが崩れたり、どれかに偏ったりしている状態である。インプットとアウトプット、新陳代謝を意識すること。

アーユルヴェーダでのドーシャ	ヴァータ ～風&空	ピッタ ～火&水	カパ ～水&土
イメージ			

◆特徴

体格	スリム。左右非対称な顔。	筋肉質。シャープな顔。	ふくよか。丸顔。
体重	平均以下。すぐ落ちる。	平均的。痩せないし太らない	重い。増えやすい。
髪	痛みやすく巻き毛っぽい髪	直毛、早期薄毛や白髪	髪量多く、油分多い
汗	あまりかかない	汗かき	汗かき
排泄（尿）	回数多く、一回の量は少ない	回数が多い。	回数少なく、一回の量が多い
排泄（便）	便秘気味	下痢気味	やわらかく、多量
口	小さくて色素が薄い	中くらいで赤みがある	大きくてなめらか

動作	早い	中くらい	遅い
食欲	不規則	旺盛	普通かそれ以下
持久力	低い	根気でカバー	高い
記憶	短期記憶能力、すぐ忘れる。	明晰。記憶力は中くらい。	時間がかかるが忘れない。
とらわれやすい感情	恐怖	怒り	悲しみ

患しやすい	心臓への負担、高血圧、神経系の症状、情緒不安定、緊張、鬱、偏頭痛、過敏性大腸症候群、緊張、じっとしていられず、動き過ぎによる疲れ、不眠、精神障害、言葉がうまく出てこない、精神的な疲れ、頭の疲れ、冷え性、躁鬱、ヒステリー	潰瘍、消化器系の病気、胆嚢、肝臓の疾患、皮膚の病気、頭痛、膵臓疾患、胆石、血の汚れや血の疾患、アトピー（他の原因の場合あり）、心臓病、精神病、アルコール中毒、怒りっぽい、攻撃衝動、妬み、利己的、目的の為なら手段を選ばない、野蛮性、発熱、理性を失う、批判的、支配的	高血圧、心臓病、循環器系の疾患、糖尿病、胆嚢疾患、湿疹、喘息、鼻炎、気管支炎、肥満、むくみ、無気力、抑うつ病、免疫系の問題（風邪を引きやすいなど）、花粉症が重くなる、頭が重くてぼろっとする、関節炎、冷え性、低血圧、恐怖心、粘着、ケチ
バランスがいい時	想像性豊か、インスピレーションを感じ取り、表現しやすい、楽観的、寛大、繊細、感性豊か、頭の回転が速い、芸術的センスを発揮することもしばしば、誰も考えつかなかったことを思いつく	勇敢、リーダーシップ、集中力がある、誠実、愛情表現が豊か、利益を生むのに長けている、未知の分野の開拓、アイデアを考える、勝負事に強い	思いやりがあり、人の喜びを自分の喜びに出来る、集中力がある、記憶力がある、体力があり、心身共に安定している、人当たりが良い、順応性がある、何かがあっても冷静に考えて判断できる、リラックスしている
ストレス発散	旅行、芸術	運動、論議	リラックス、食事

◆食事など

摂るといいよ	甘味、酸味、塩味 温かいもの、適度な油分。 熟した果実など。	甘味、苦味、渋味 冷たいもの、適度な油分。 生野菜など。	辛味、苦味、渋味 熱い、乾燥したもの。 温野菜、スパイスなど。
摂り入れる調理法	油炒め	生のまま	焼く

（好物だろうから） 摂りすぎ注意	辛味、苦味、渋味	酸味、塩味、辛味	甘味、酸味、塩味
	生もの、冷たいもの	揚げ物、ヨーグルト、卵	揚げ物、冷たいもの
	乾燥した固いもの	アルコール類全般	果物など

水分	やや多めに摂るようにする	多めに摂るようにする	少なめに摂るようにする
健康のポイント	夜早めに眠り、朝の日の光を浴びる。	水浴び、月光浴、水辺の近くに行く	適度な運動

甘（体を冷ます）	↓	↓	↑
酸（体を温める）	↓	↑	↑
塩（体を温める）	↓	↑	↑
辛（体を温める）	↑	↑	↓
苦（体を冷ます）	↑	↓	↓
渋（体を冷ます）	↑	↓	↓