

【ピッタ体質】

・特徴・

ピッタは「消化の火」を意味します。最も熱心で野心的、大胆、議論好きで行動的です。消化力も旺盛なので食事を抜いたり遅らせたりすることが苦手です。怒りっぽいです。

・気質・

(代表例)
好奇心旺盛で挑戦的
実直で完全主義的
知的で明確で演説を得意とする
怒りっぽい、イライラしやすい

・体質・

(代表例)
中肉中背
シミやソバカスができやすい
汗をかきやすい
なんでも食べられる

・ピッタの乱れたときの症状・

(代表例)
完璧主義的になる
皮肉っぽくなる
視力の低下
吹き出物などの肌のトラブルを招く
消化力の低下
胸やけ

・注意事項・

ひと言で、「穏やかで純粋な生活」を心がけましょう。
体内の消化を担う要素なので、取り入れているものに気を配りましょう。
食べ物や水だけでなく、空気など環境にも気を配るようにしましょう。
喧騒な環境を控えるように心がけましょう。

・特性・

能率を重視し、とても行動的です。
何事も過剰にならないように心がけましょう。
鋭い知性や実直性に優れています。
物事を熟慮することを好むので研究や教える仕事が得意です。
優しく楽しく自信に満ちた行動をしましょう。
活気にあふれる勇敢な人です。

