



## アロマの驚異の効果。

スロータスマッサージは、老廃物を排泄しやすい状態に近づけるために、体質別に処方されたアロマオイルを身体にたっぷりなじませていきます。インドのアーユルヴェーダの処方にそって作られたオイルは、身体組織が弱って（萎縮・老化・機能低下）いる部分ほどドンドン吸収され、マッサージ後の2次発汗の際に毒素を浮き出してくれる大切なアイテムです。

一定期間のトリートメントを終えると身体の代謝が上がり、筋肉の柔軟性も戻り結果、解毒機能をスムーズに出来るようになります。浄化され始めると不思議にオイルの量は減ってきます。毒素が減ると身体がオイルを必要としないわけです。この現象はインドのアーユルヴェーダにおいても生じる現象でアロマオイルの持つ優れた効果です。マッサージは触診で毒素の蓄積部位を捕らえながら、深い圧を加えていきマルマポイント（つぼ）を利用しスロータス（経絡）の詰まりを取り除いていきます。

3つの体質（気虚ヴァータ・気滞ピッタ・湿熱カバ）に分けられたアロマと白ゴマオイルをキャリアとするスロータスオイルは、約5分で体の奥深くまで浸透するといわれます。浸透したオイルは、身体に溜まった毒素を包み込んで汗や尿、便と一緒に排出され、毒素の溜まりにくい健康な体を作ります。

## 効果の理由は体質に合わせたケア。

身体の毒素を排泄するにあたり大切なのがその方の体質です。

身体の排泄機能どの部分が機能低下しているか…逆に代謝機能が亢進しているかによって選択するオイルやアロマが大きく変わります。アーユルヴェーダや東洋医学ではこの体質を「潜在体質=ドーシャ」と言い治療方針を決める上で重要なポイントにしています。

体質はある日突然身につくものではありません。生まれたときから持っている「体の癖」が生活習慣によって変化したものです。

アーユルヴェーダや東洋医学では、すべての人は、潜在的にそれぞれ違う体質を両親から引き継いで生まれてくると考えます。いわば遺伝子のようなものです。この「潜在体質」は日常生活の中で繰り返し送られる情報によって、少しずつ悪い「癖」をつけていきます。それこそが「ドーシャ」現代人が持つ「健康と美容」の悩み。そして対策をしても努力のわりに結果が出ないという更なる悩みは、「ドーシャ」が外部からの影響を受けながら、修正の効かない『悪い癖』になった結果だと考えられます。

全てのケアは「ドーシャ」を知ることから始まる  
「スロータスシステム」では考えます。



# ドーシャ(体質) チェックシート

S R O T A S   D O S H A   C H E C K

次の表の質問で該当する箇所にチェックし、合計を出します。  
最もチェック数が多いドーシャ(体質)があなたの体質傾向です。

		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
1 行動は?	素早いが弱々しい					積極的で正確					ゆっくりとマイペース				
2 ストレスを感じると?	すぐ心配・恐怖になる					すぐ怒りっぽくなる					感じにくいが不安になる				
3 感情は?	変わり易く意志が弱い					完璧主義・負けず嫌い					おおらかだが欲張り				
4 記憶力は?	覚えるのは早いがすぐ忘れる					適度に覚えている					覚えるのは遅いが忘れない				
5 生活スタイル?	乱れがち					きちんと管理している					習慣的に変らない				
6 食欲は?	変化する					旺盛で我慢出来ない					安定・早食い				
7 一度に食べる量は?	多くない・すぐ空腹になる					ゆっくりたくさん食べる					感情でいっぱい食べる				
8 好みの味は?	甘い・塩味・すっぱい					甘い・渋い・苦い					辛い・渋い・苦い				
9 好みの食べ物は?	スナック菓子・乾いた物					油・スパイス・冷たい物					甘いもの・でんぶん質				
10 外出したくない日は?	寒く、乾燥した日					暑い日					寒く、曇った日				
11 睡眠は?	浅く、目覚めやすい					短く、深い					深く、長い				
12 よく見る夢は?	飛ぶ・走る・見るが忘れる					競争・追う・色彩豊か					気にならない、静か、平穏				
13 便通は?	不規則・便秘・下痢がち					1日2回以上					1日1回規則的				
14 便の状態は?	不規則					軟便や下痢					中間か湿便				
15 汗は?	かかない					とてもかく					顔を中心少しあく				
16 トラブルに対しては?	注意散漫・悩みやすい					イライラ・怒りやすい					落ち着いて、確実にこなす				
17 筋肉は?	充分でない					年齢に必要な筋肉あり					筋肉質				
18 話し方は?	早口・まとまりがない					明晰・きつい・論議好き					ゆっくり・優しい・言葉少ない				
19 太り方?	下腹部中心・手足は細い					太ってもバランスはいい					下半身中心				
20 関節?	ボキボキなる・もろい					柔軟性がある					硬い				
21 歯は?	不揃い・もろい					黄色い					白い・丈夫				
22 白眼の色は?	青・茶色					黄色・赤					白				
23 目は?	小さい・左右の大きさが違う					普通・目つきが鋭い					大きい・澄んでいる				
24 肌は?	乾燥・荒れやすい・薄い					しみ・そばかす・にきび					白い・滑らか・厚い				
25 体温は?	指先・足先が冷える					いつもボカボカ温かい					体全体が冷たい				
26 髪は?	乾燥・枝毛・フケ					柔らかい・細い・禿易い					太い・多い・くせ毛				
合計	気虚ヴァータ( 個)					気滞ピッタ( 個)					湿熱カバ( 個)				

ドーシャタイプ別おすすめ  
Srotas ボディーマッサージオイル & ボディケアオイル



[オレンジラベル]



[グリーンラベル]

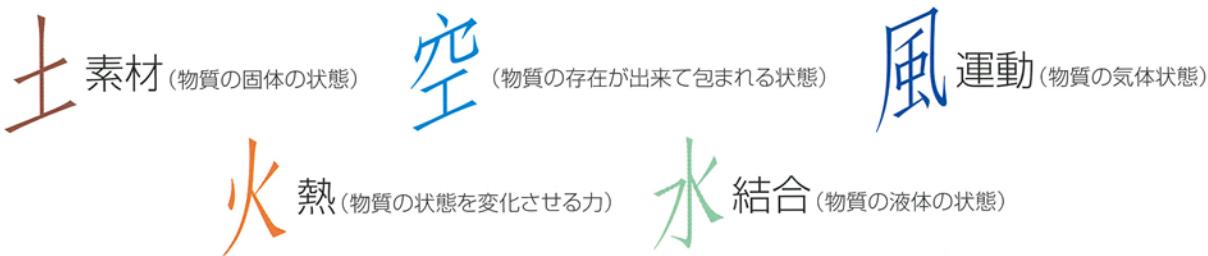


[パープルラベル]



# 3つのドーシャとは…

アーユルヴェーダでは、人体には3種類(ヴェータ・ピッタ・カパ)の生体エネルギーが働き、生体の活動均衡を保っていると考えます。つまり誰もが身体には3つ性質の代謝機能を持っておりそのバランスが取れないとすべての代謝機能が相乘的に働き、身体は美しく健康であるということです。しかし一旦それぞれのバランスが崩れいずれかの性質が極端に突出したり低下するとそのバランスは崩れ多くの不定愁訴が現れるという考えです。



## 気虚ヴァータ

## 気滞ピッタ

## 湿熱カパ

体型	やせ型	中肉中背	ふくよか・肥満傾向
皮膚	乾燥肌	やわらかく脂っぽい脂性肌	色白でしっとり
髪	乾燥気味	細くてやわらか	太くてしっかり
排泄	便秘がちでガスがたまりやすい	下痢しやすい	良好
体质	寒がりで冷え性	暑さに弱い	湿気に弱い
睡眠	寝つきが悪い、短く、断続的	短いが熟睡する	深くて長い

## CHECK!

## スロータスシステムを是非、体験頂きたいタイプ

- ダイエット効果を上げたい方
- デトックス(体内浄化・毒素排泄)効果
- 女性ホルモンや自律神経のバランスの安定
- 肌のハリ・つやが良くなる・ボディメイク
- むくみ、冷え・コリの改善
- 若返り効果を望む方
- 免疫力や代謝の低下を著しく感じる方

# 気虚 ヴァータ タイプ

Vāta

風のような軽快さと順応性が特徴。

歩く早さ、話すペースなど、すべての動作が軽やかで活発、明るく率先して行動する力を持っています。その結果、ヴァータが多くなると運動過多の状態になり、疲れやすい、落ち着きがない、神経過敏になります。興奮しやすく気分屋のところも……。

こんな  
タイプ



- 痩せていて骨が細い
- ドライヘア、乾燥肌、乾燥爪
- 早く、考える、話す、動く
- 熱中しやすい、想像力にとんだ、感性豊かな、あまり現実的でない
- 覚えやすく忘れやすい
- 心配性で気分屋
- 寒いのが嫌いで太陽が好き
- 疲れやすい
- すぐおなかが空く
- 生活に習慣的なものはない。旅行や変化が好きである。
- スナック菓子や塩辛いものが好き
- 金遣いが荒い
- 臨機応変

MEMO

ヴァータが増える(乱れる)原因	● 冷え ● 乾燥 ● 活動のしすぎ
ヴァータが多いときの状態	● 疲れやすい ● 冷え性で頭や首筋がこる ● 便秘 ● 不眠 ● 集中力に欠ける ● 落ち着かない
ヴァータ肌へのアドバイス	ヴァータの肌は皮膚が薄いのが特徴。乾燥による肌荒れ・シワになりやすいので、特に冬場や夏場の冷房や日焼けには注意が必要です。
ヴァータ髪へのアドバイス	枝毛やドライヘアになりやすくフケも出がち。季節によってはオイリーヘアになりやすいタイプです。
ヴァータの沈静法	● 体を温める(風呂に入る・温かい飲み物を取る) ● 静かな環境で過ごす
お勧めオイル	● オレンジ ● クローブ ● サンダルウッド ● ジャスミン ● ローズ ● シナモン



- レッド
- オレンジ
- イエロー
- ホワイト



- エメラルド ● ひすい ● ペリドット
- イエローサファイア
- トパーズ ● ガーネット・ルビー

# 気滞 ピッタ タイプ

Pitta

太陽の熱を体に多く持っているのが特徴。

知的でチャレンジ精神旺盛なタイプ。体の中で熱を発しやすく、体温はもちろんのこと消化や代謝が活発。その結果、食欲旺盛で汗をかきやすく喉も良く乾きます。体中が常に興奮状態にあるため、ピッタが強く出すぎると攻撃的で激しい部分が出て血圧が上がりやすくなります。

こんな  
タイプ



- 中肉中背で筋肉が発達している。  
赤毛もしくは若白髪。
- 肌は白いもしくはそばかすがある。
- 目つきが鋭い、直接的に話す。
- 自信がある、勇敢である、積極的である。
- 知的である、洞察力がある、意欲的である。
- 指導者のである、体系づける、理想家である、ブレーンストーミングをする。
- うまく計画できる、自己鍛錬できる。
- 怒りやすい、限界を超えてしまいやすい。
- 暑いと疲れる。
- 肉体的、精神的負荷を楽しむ。
- 食事、特に昼ごはんを抜くのは嫌い。  
たくさん食べる。
- スパイスの効いたものや脂っこい食べ物、アイスクリームを好む。
- 高級品を買う。

MEMO

ピッタが増える(乱れる)原因	<ul style="list-style-type: none"><li>熱(暑さ)</li><li>ストレス</li></ul>
ピッタが多いときの状態	<ul style="list-style-type: none"><li>ちょっとしたことでイライラする</li><li>時間が気になる</li><li>頭の中がスケジュールでいっぱい</li><li>塩辛い味付けを好む</li><li>気持ちが落ち着かない</li></ul>
ピッタ肌へのアドバイス	ピッタの肌はホクロやソバカスが多く、Tゾーンがオイリーになりやすいのが特徴。ニキビや発疹が出来やすく敏感肌にもなりやすいので、肌荒れによるシワにも注意が必要。
ピッタ髪へのアドバイス	ピッタの髪は、赤毛、細い、柔らかいのが特徴。 若い時から白髪や抜け毛に注意です。
ピッタの沈静法	<ul style="list-style-type: none"><li>ストレスを溜めないようにする</li><li>体を冷ます</li><li>水に入る</li><li>目を洗う</li><li>美しい自然に触れる</li><li>川や海・湖など水のあるところで休息をとる</li></ul>
お勧めオイル	<ul style="list-style-type: none"><li>ミント</li><li>レモングラス</li><li>ロータス</li><li>ローズ</li><li>サンダルウッド</li></ul>



- ホワイト
- ブルー
- グリーン



- ムーンストーン
- 透明な水晶
- エメラルド
- ひすい
- 真珠
- ペリドット
- ブルーサファイア

# 湿熱 カパ タイプ

# Kapha

体力があり、落ち着きがあり、愛情深く穏やかで寛大。

身体に余分な脂肪がつきやすく太りやすいのも特徴です。

カパが多くなると、いつも眠かったり、物事が面倒になったり、おおざっぱになったり、人や物への執着が強くなる傾向が出てきます。

こんな  
タイプ



- 四角っぽく力強さを感じる体格である。
- エキゾチックで重厚な顔立ち。光沢のある髪。
- 上品である。ゆったりとしている。
- 寛大である、同情的である、穏やかである。
- 記憶力は非常に良い。
- どんよりしたり、退屈になったり、欲張りになったり、すぐ独占欲が強くなったりする。
- 長時間睡眠をとることが好きである。
- 不快な環境は特に嫌いである。
- 仕事ぶりは確実。
- 美食家であり、多くの趣味を持っている。
- 自分の家が好きである。
- 甘いもの、べとべとしたもの、クリーミーな食べ物が好きである。
- よく貯金をする。

MEMO

カパが増える(乱れる)原因	• 刺激不足 • 寝すぎ • 冷え • 湿気
カパが多いときの状態	• あまり食べてないのに体重が増える • 眠い • 人付き合いを避ける • 自分の殻に閉じこもる • 物が捨てられず溜まると安心する
カパ肌へのアドバイス	肌は白くて柔らかく滑らか。特にトラブルもなく問題はありません。注意点は、わずかにオイリーになったり、毛穴が大きくなりがちなところくらいでしょうか? 良い肌状態を保つようなお手入れを心がけましょう。
カパ髪へのアドバイス	毛質は太く、毛量が多い。光沢があるのがカパの髪。頭皮が脂っぽくなることもあります。
カパの沈静法	• できるだけ運動をする(適度に) • 人と話をする • 定期的に大掃除をする • 睡眠をとりすぎず、早起きをする • 熱いシャワーですっきりする・生活に変化をつける • 新しいことにチャレンジする
お勧めオイル	• パイン • ユーカリ • ローズマリー • シナモン



- レッド
- パープル
- ゴールド
- イエロー



- ガーネット
- ルビー
- アメジスト
- ブルーサファイア