

Fit for life 特典コンテンツ

アーユルヴェーダ × TOKYO 仙人ジム

目次

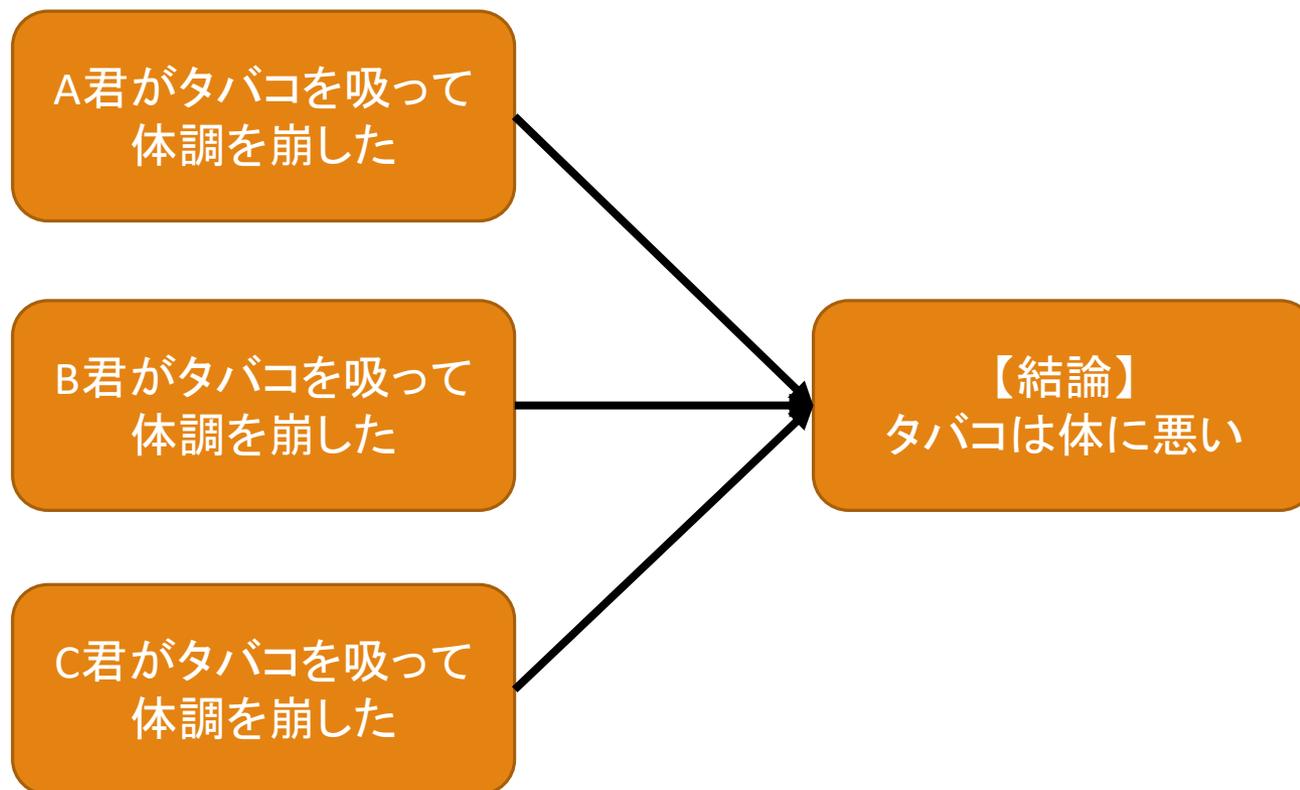
ドーシャの科学的見解

他のタイプ別

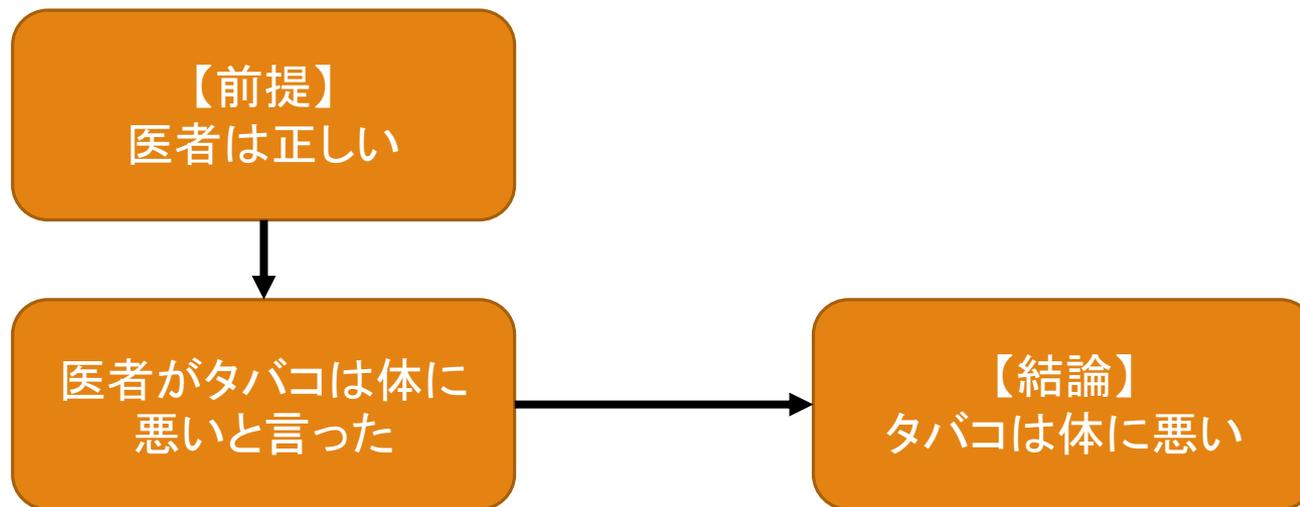
セミナーの補足補強

ドーシャの科学的見解

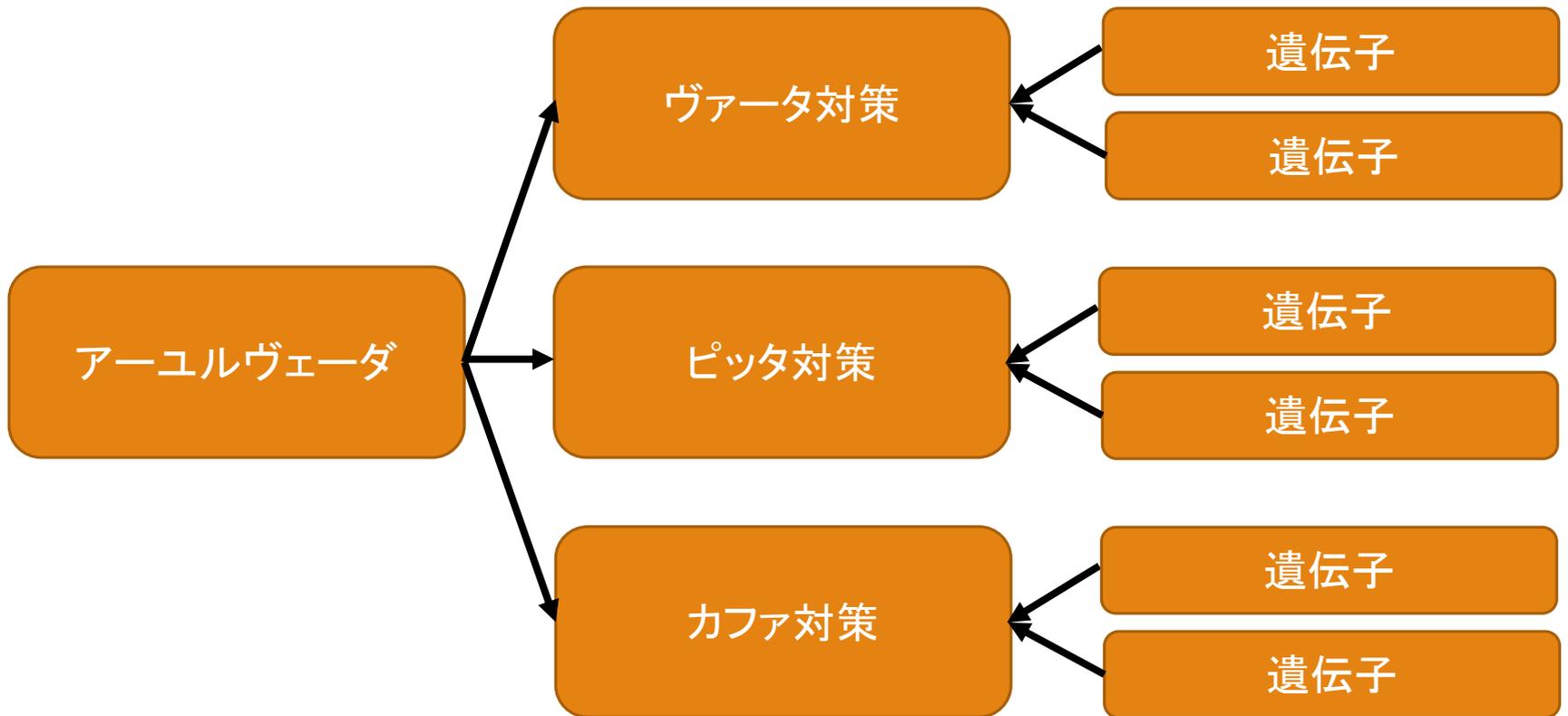
帰納法



演繹法



ドーシヤ別診断の説明



ドーシヤを導く遺伝子

食事系(エネルギー代謝)

ADRB3(インスリン調整)

UCP1(熱産生)

ADRB2(エネルギー効率)

FTO(食欲抑制)

運動系

ACTN3(速筋割合)

ACE(血管拡張能力)

PPARGC1A(ミトコンドリア産生)

遺伝子の型

標準型(1型): 標準 × 標準 ⇒ 遺伝子の傾向を強くする

ヘテロ(2型): 標準 × 変異 ⇒ 遺伝子の傾向をほどほどにする

変異型(3型): 変異 × 変異 ⇒ 遺伝子の傾向を弱くする

ヴァータの遺伝子

ADRB2(エネルギー効率)に変異型がある(2型3型)

- ・基礎代謝が高く(通常より170kcal高い)、太り辛い
- ・蛋白質も代謝されやすく、脂肪も筋肉も無い痩せ型になりやすい
- ・一旦太り出すと痩せにくくなる

ACTN3(速筋割合)に変異型がある(2型3型)

- ・筋肉が遅筋タイプになる
- ・華奢な体格で、細く長く頑張る方が向いている

ピッタの遺伝子

UCP1(熱産生)に変異型がある(2型3型)

- ・基礎代謝がやや低く(通常より85kcal低い)、脂肪分解能力が低い
- ・皮下脂肪を溜めやすい傾向にある
- ・寒い地方で動きやすい(西洋人に多い)

ACE(血管拡張能力)に変異型がある(2型3型)

- ・血管収縮能力が高く、瞬発力がある
- ・血圧が上がりにやすい(カッとなる、動脈硬化系の病気)

カフェアの遺伝子

ADRB3 (インスリン調整) に変異型がある (2型3型)

- ・糖質が脂肪になりやすく、脂肪の分解や熱産生も悪い
- ・基礎代謝が低く (通常より約215kcal低い)、脂肪を溜めやすい
- ・ダイエットしてもリバウンドしやすい

FTO (食欲抑制) に変異型がある (2型3型)

- ・過食になりやすく、1食事当たり約100kcal多く摂取する傾向にある
- ・ストレスがかかると高カロリーを欲し、暴飲暴食となる

PPARGC1A (ミトコンドリア産生量) に標準型がある (1型2型)

- ・ミトコンドリア産生量が高く、心身ともにタフ

他のタイプ別

クレッチマーの3類型

細長型

肥満型(丸型)

闘士型(筋骨型、四角型)

細長型

外見	全体的に痩せていて青白い、手足が長い、頭が小さい
内面	神経質、非社会的、孤立、内向的(自閉的)、生真面目、変わり者、合理的、ストレスに弱い、シャイ、思慮深い
病気	消化器系
精神性	知
仕事	スロースターターなのでスピード優先のプロジェクトには向かない
食事	食欲が余り無い、無駄に食べ過ぎる事は無い
運動	脱力し辛くスポーツに不向き
睡眠	常に緊張しているため眠りが浅い
ドーシャ	ヴァータ

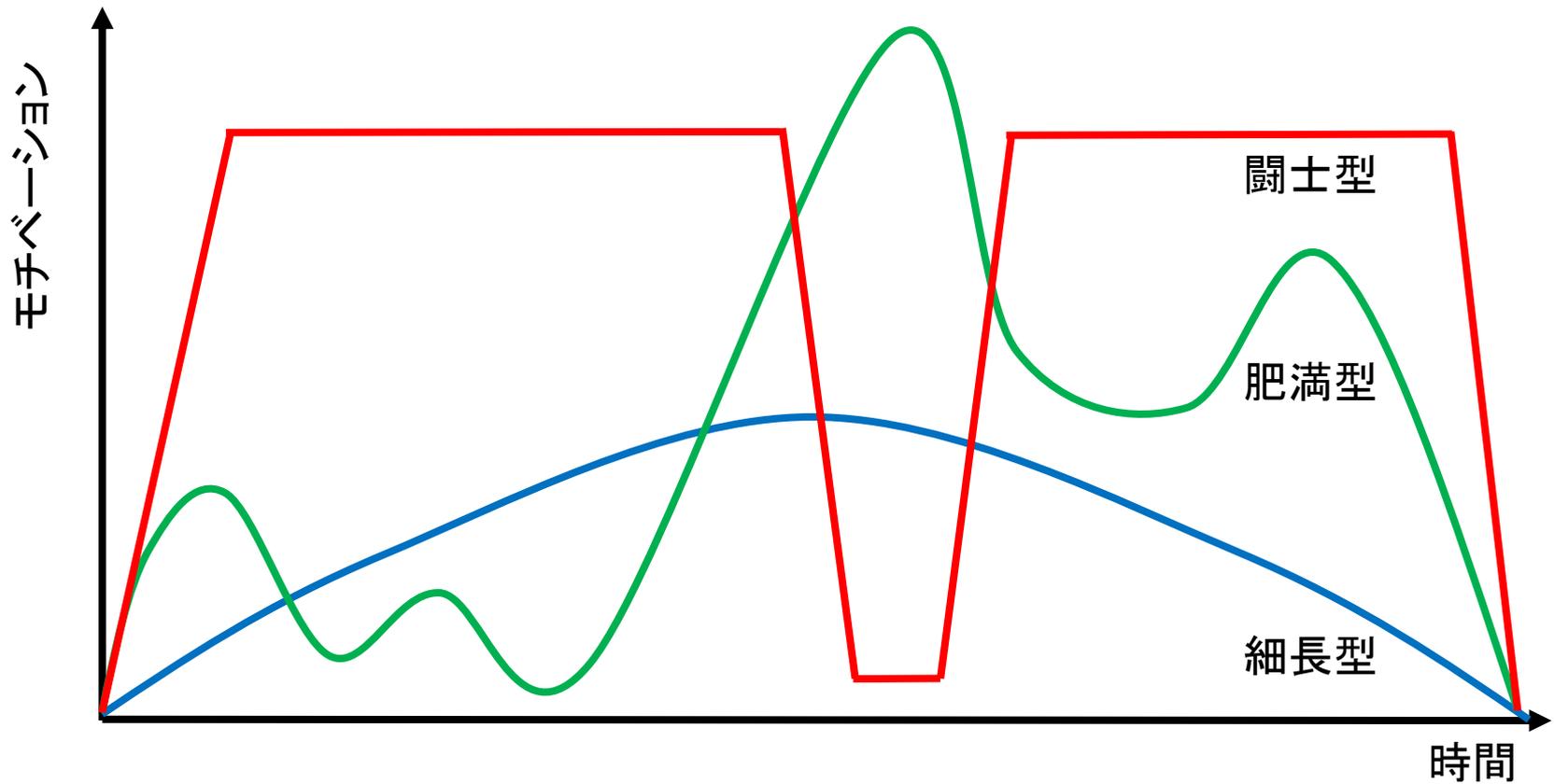
肥満型(丸型)

外見	頭が大きい、首が太い、手足が短い、指が丸っこい
内面	社会性、親切、温和、善良、活発、陽気、ユーモア、熱中、美食家 飲食家、敵がない、母性、くったくがない
病気	糖尿病、心臓病
精神性	情
仕事	ムラがあるが、調子が良い時は思わぬ力を発揮する
食事	食への執着心が強く、過食になりがち
運動	怪我をし辛いので、負荷の高いスポーツに向いている
睡眠	ムラがあって寝れる時と寝れない時がある
ドーシャ	カファ

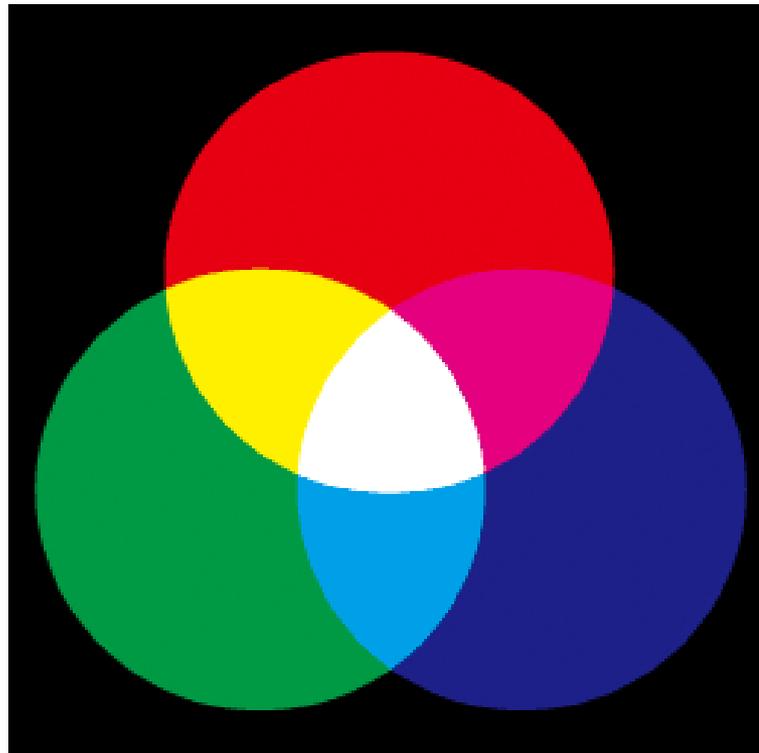
闘士型（筋骨型、四角型）

外見	骨太、骨格がしっかりしている、肩幅が広い
内面	頑固、几帳面、執着性、怒りやすい、激情、勝ち負け、ネチネチ、圧力、体育会系、ケチ
病気	高血圧、癌
精神性	意
仕事	意志力が強く、忙しいプロジェクトでも頑張れる
食事	食欲はあるが、必要があれば節制できる
運動	瞬発力を要するスポーツに向いている
睡眠	寝ようと決めたら寝れる
ドーシャ	ピッタ

モチベーション曲線



光(色)の3原色と7タイプ



赤

性質	情熱的、行動力があり結果に拘る
弱点	効果の無いものには価値を認めない
恋愛	リーダータイプなので、サポートしてくれる人
学習	厳しい指導の元で伸びやすい
仕事	世界を飛び回ったり、精力的に動く仕事(経営者、スポーツ選手など)
病気	若い内はスタミナとバイタリティでカバーできるが年を重ねてから悲鳴を上げてくる、頭に血が上りやすく下半身は冷えやすい
健康法	ジャスミンなどで気持ちを落ち着かせる
ドーシャ	ピッタ

青(紺)

性質	努力家、一つの事に打ち込むのが得意
弱点	柔軟性に欠ける
恋愛	受け身なので積極的な人
学習	計画を立ててコツコツ勉強する
仕事	専門性の高い芸術家や職人
病気	頭部～首の不調を起こしやすい、関節痛、腎臓の病気
健康法	ネックウォーマー、腹巻などで体を温める
ドーシャ	ヴァータ

緑(黄緑)

性質	創造力豊か、思慮深く本質をついたアイデアを出す
弱点	自分の殻に閉じこもりがち
恋愛	煮詰まりがちなので、世話をやいてくれる人
学習	興味ある事に時間をかけて掘り下げていく
仕事	芸術家、映画監督などクリエイティブな仕事
病気	慢性疲労、肩凝り、目まい、耳鳴り、眼の疲れ、胃の痛みなど
健康法	クエン酸で疲労回復
ドーシャ	カファ

紫（赤紫）＝青＋赤

性質	気配り上手、バランス感覚に優れ、周囲の話を聞いて丸く収める能力に長ける
弱点	NOと言えず無理して頑張ってしまうがち
恋愛	細かい事を気にしないでいい人
学習	頑張り過ぎないように注意する
仕事	ファッション、デザイナー、美容師、セラピストなどセンスを要求される仕事
病気	気疲れで疲労が蓄積しやすい、頭痛、肩凝り、腰痛など
健康法	睡眠時間を長めにとって、深い呼吸を心がける
ドーシャ	ヴァータ＋ピッタ

黄色＝赤＋緑

性質	元気で器用、ムードメーカーで何でもそつなくこなせる
弱点	人の悩みが理解できず無神経な事を言う
恋愛	お互いに高め合っていける人
学習	高いところに目標を置き、コツコツと勉強する
仕事	オールマイティでどんな職業も無難こなせるので、本当にやりたい事を考える
病気	健康上のトラブルが少ないが、過信しているとツケが回ってくる
健康法	アロマで気分を落ち着ける
ドーシャ	ピッタ＋カファ

水色＝青＋緑

性質	夢見る人(希望)、前向きで好奇心旺盛
弱点	理想と現実のギャップに悩む
恋愛	良き理解者となってくれる人
学習	細かい事に囚われず、全体の流れを把握しながら繰り返しおさらいする
仕事	流行を追うマスコミや情報産業
病気	胸部が弱く、動悸、胸やけを起こしやすい、喘息、気管支炎など喉にかけても弱い
健康法	ティートリー、ユーカリなどで喘息や息苦しさを緩和する
ドーシャ	ヴァータ＋カファ

白＝青＋赤＋緑

性質	完璧主義者、理想が高く納得するまで手加減しない
弱点	他人にも厳しくし過ぎて、避けられる事もある
恋愛	自分の理想に向けて努力する人
学習	ペース配分を考えて勉強する
仕事	完成や結果が早めに見える形になる仕事(人事・教育系は向かない)
病気	不眠、イライラ、頭重など
健康法	深呼吸や瞑想で心を癒す
ドーシャ	3属性バランス型

セミナーの補足補強

ヴァータの魅力



ヴァータの健康法

水をたくさん飲む：△

ローカーボ：×

ローフード：×

白米より玄米：△

たくさん運動する：×

⇒一般人レベルに当てはめると、全て○の可能性は高い

カファの食事

食欲が高く、食に対する執着心が非常に強い

⇒最も意識して節食を考える必要がある

実は食べなくても平気

⇒健康法として、小食や断食が向いている

実は大食いでは無い

⇒思ってるよりも食べられない事を自覚して、常にブレーキをかける

小食で体を大きく

カファの性質は小食で体を大きくする事に向いている

- 1.基礎代謝が低く食べた物が体に付きやすい(脂肪も筋肉も)
- 2.過酷なトレーニングに耐えられる

ヴァータが体を大きくする場合、食事量は多めの方が良いと思われる

リーダーシップ

ピット⇒カリスマ性でメンバーを引っ張るタイプ

カファ⇒助けたくさせるオーラでメンバーから支えられるタイプ

ヴァータ⇒圧倒的実力でメンバーが付いて来るタイプ

タイプ別を知って...

メリット: 赦せるようになる

デメリット: 可能性を奪う

自分にタイプに従いながらも、可能性を閉じず、中庸のバランスを取って生きていく