

春（3月から6月中旬）・・・カパの乱れやすい時期です

5月も引き続き「カパ」の季節です。
カパを乱さない生活をこころがけます。



手軽に食生活取り入れることができ、効果的な「スパイス」がおすすめです。

スーパーのカレー関連食材売り場に行くと、たくさんのスパイスが売られています。
でも、何が自分に必要か？よくわからないと悩んでしまいます。。

そこで、おすすめのスパイスを紹介するので、参考にしてください。

クミン

香りが際立つスパイス。消化吸収を促進し、
解毒効果もあり！

ターメリックと同様にカレー粉にもよく
使われるスパイス。消化の火アグニを高
めて吸収を促します。また、満腹や胃の
痛み、吐き気を改善します。ヴァータを
ととのえるクミンは、若返り効果も期待
できるスパイス。

V↓ P↓ K↓

野菜いため、チャーハン、
ティーとして



ジンジャー

サツワの性質が大きいスパイス。乾燥させるとより熱性と乾性
が強まります。

全てのドーシャによいですが、ピッタ体質の人は量を多くと
らないよう気をつけましょう。「普遍的な薬」という意味の
ヴィシュワベサージュと呼ばれ、生、乾燥とも消化促進作用
を持っています。循環を促し、凝血を溶かし、心臓発作を予
防。風邪、咳、息切れの常備薬として家庭に欠かせないスパ
イスです。生の生姜の方が刺激が少ないです。
腸内ガスを消散させ、冷えによる月経時の腹痛や関節痛にも
効果があります。

お料理の他、
紅茶・白湯に加えて

V↓ P↑ K↓



コリアンダー

特に消化器や泌尿器系に効果大！花粉症にも！
解毒作用と利尿作用があります。消化吸収を促し下痢にも
効果的です。肝臓にとってもよいスパイスです。

V↓ P↓ K↓

スープ、野菜炒め、ティとして



ブラックペッパー

消化液の分泌を促し、食事をおいしくしてくれる！
慢性的な消化不良、肥満、下痢、鼻づまり、アレルギー性
湿疹、手足の冷えに効果的
刺激が強いため、多量にとりすぎないこと。

お料理の他
ホットココアにひとふり

V↓ P↑ K↓

