



アーユルヴェーダでデトックス♪

最近、また私の中でブームなのがアーユルヴェーダ。

インドで発祥して以来、3500年の歴史を持つアーユルヴェーダは、人が持って生まれた体質や特徴、ライフスタイルを総合的に判断した上で、最適な治療を選択する伝承医学です。

心と体の未消化物=毒素をアーユルヴェーダでは「アーマ」といいます。現在日本に住むほとんどの人が、食品添加物や合成保存料、農薬を使った食品を口にしています。体内に残るアーマのほとんどはそれらの未消化物です。また、タバコの煙や排気ガス、合成界面活性剤を使用した洗剤など、鼻や肌からも毒素は体内に侵入してきます。精神的に受けるストレスも心に溜まるアーマ。

アーユルヴェーダでは、病気や不調の原因は、アーマが蓄積されたためと考えられているんです。

アーマを自然に排出するには、リンパの働きが深く関係してきます。リンパ管は静脈と並行して体中に張り巡らされている、いわば排水管です。

中を通るリンパ液が運んできた老廃物は、首の付け根やおなかの奥、わきの下、脚の付け根などにあるリンパ節に向かって流れて行きます。

運動不足や血行不良でリンパの流れが悪くなると、体内に老廃物などが滞ってアーマとなり、疲れや肩こり、むくみ、肌荒れなどの原因になります。

また、塩分の取り過ぎ、水分補給が不十分、汗をかかない、トイレに行く回数が少ないことなども、体の新陳代謝を下げ、リンパの流れを妨げます。

アーマが滞ってしまった体の各部位については、マッサージでリンパの流れに沿って、さすったり押しったりしながら流れをスムーズにすることが必要です♪

「自分じゃできないわ・・・」という方も大丈夫。そんな時は、どうぞおまかせください(笑)

月1~2回くらいの、リンパリートメントで、体の中の老廃物をスッキリデトックス☆

日々のお疲れを癒すリラクゼーション効果もあるので、ご興味のおありの方は、ぜひおためしくださいませ。

血行の悪い方、冷え症の方にはホットストーンやコールドストーンなど石を使ったマッサージの、ラストンセラピーもオススメです☆

また、お家でしていただけるお手軽デトックスは白湯をたっぷり飲んでいただくこと。

白湯は、体内に溜まっている老廃物を浮き上がらせ、はがれやすくしてアーマを外に排出させます。

このため、白湯を飲むことを習慣にすると、体重が減少する、肌のくすみが取れる、体温が上がってくる・・・などの嬉しい効果が。逆に冷たい水だと、代謝を弱める上に、体内に入った時の浄化力が落ちるとアーユルヴェーダでは考えます。この辺は、東洋医学や西洋医学とも似ていますね。

お茶も渋みがあるため多少消化の負担になると考えられています。

なので、やっぱり白湯が一番オススメです。

白湯が美味しく感じられるようになったら、

アーマがかなり排出されたサイン☆

(けいれんやぜんそく、上体部に出血がある時は、避けてくださいね。)

また、半身浴で汗をたっぷり出すのも GOOD♪

気分がスッキリリフレッシュ&新陳代謝も UP ですヨ。

まだまだ寒い日が続きますので、

こんなお手軽デトックス法を取り入れながら、体と心のアーマを取り除いてくださいね。

私のお気に入り。有機ゲルマニウム配合で、かなり温まります。そして、あがった後も冷めにくい！1度使ったら、やみつきになっちゃいました。寒い日はコレが無いとダメです、私(笑) エステメニューのゲルマニウム温浴にも混ぜ始めたら、お客様から「汗の出がすごくいい！」とご好評頂いております。



ゲルマニウム温浴剤
4,200円