

本格的な毒素排泄とは

なぜ毒素排泄(デトックス)が若返り(アンチエイジング)や健康の維持増進に効果的なのでしょう？

散らかったお部屋にいくら美しい花を飾っても、お部屋はきれいになりません。

それと同じで、疲れて荒れた肌いくらお化粧品をしても、健康的で輝く素肌を取り戻すことはできませんね。



プラスのものを与えればいいのか？

本格的な毒素排泄とは

なぜ毒素排泄(デトックス)が若返り(アンチエイジング)や健康の維持増進に効果的なのでしょう？(つづき)

現代人はとかく心身にプラスの作用を与えるもの(例:サプリメントや栄養ドリンク)を積極的に摂取する傾向にあります。

しかし、「生命の科学」「長寿の知恵」を意味するインドの伝承医学アーユルヴェーダでは、問題の原因を根本から探り取り除くことを第一義としています。

老化を加速させる毒素つまり「サビの元」を体外に排泄することで、心身が本来もつパワーを自然と発揮することができるようになるのです。



マイナス要因を取り除けばいい！

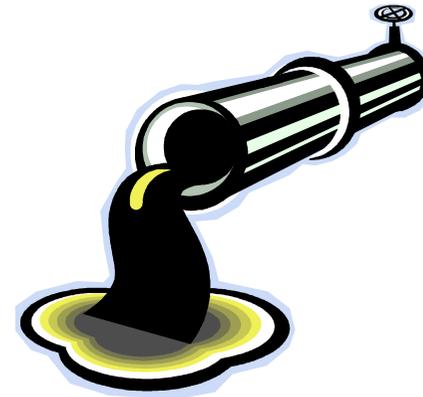
本格的な毒素排泄とは

毒素(アーマ)はどこにたまるのでしょうか？

アーユルヴェーダでは、全身に『スロータス』と呼ばれる『管』が多数存在すると言われてしています。

口から肛門までの管が体内の代表的なスロータスです。他にも、私たちの体内には血管、リンパ腺、神経、汗腺、皮脂腺といった様々なスロータスが存在しています。

このスロータスの内壁に未消化物や酸化物質である『毒素(アーマ)』が徐々に蓄積していくのです。



スロータス＝管

- ・口から肛門まで
- ・血管
- ・リンパ腺
- ・神経
- ・汗腺
- ・皮脂腺etc.

本格的な毒素排泄とは

蓄積した毒素(アーマ)は、心身にどのような影響を引き起こすのでしょうか？

アーユルヴェーダでは、ドーシャのアンバランスが毒素アーマを蓄積させ、さらにはドーシャを増悪(増えすぎて体調を悪化させる状態)を引き起こし、放置しておくと、何となく調子の悪い「未病」の状態、さらには「病気」の状態を招くと考えます。

アーユルヴェーダでは、病気発生に至る過程を6段階に分けて把握しますが、できるだけ早い段階で、溜まったアーマと増えすぎたドーシャを取り除くことを勧めています。

「予防は治療に優る」の言葉どおり、ドーシャのバランスを整え、毒素を効率よく排泄することが、健康と美への近道なのです。



ドーシャのアンバランスは、アーマ(毒素)を蓄積させ、病気や老化の原因となります。

本格的な毒素排泄とは

どのように毒素(アーマ)を取り除けばよいのでしょうか？

体は自分が食べた食べ物でできているわけですが、毒素(アーマ)となって身体に蓄積するのは、食べ過ぎたり消化できなかつたりしたもの、でんぷんを含む糖質、塩分、脂質、たんぱく質などです。

アーユルヴェーダでは、例えば塩や糖分など水に溶ける物質は、頻繁に白湯を飲むことで、比較的簡単に体外へ排泄することができます。



水溶性の毒素排泄にはお水よりもお白湯がいい！

でも、問題はお湯で溶けない毒素・・・

本格的な毒素排泄とは

油性の毒素(アーマ)はどのように取り除けばよいのでしょうか？

お湯では溶けないのは、油脂由来の毒素アーマです。

完全に消化されない油溶性毒素は、体内に存在する様々な管（スロータス）にこびりつき、徐々に蓄積されていきます。

メイク落としと同じ原理で、アーユルヴェーダでは、油脂（あぶら）は油で溶かす、つまり油溶性毒素を除去するために、ハーブオイルを使用するのです。



油性の毒素はオイルで溶かす

本格的な毒素排泄とは

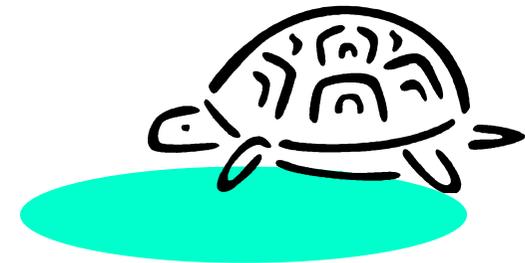
オイルはどのように作用し、毒素を排泄するのでしょうか？

アーユルヴェーダのトリートメントは、コリをほぐし血流を良くするためのマッサージとは異なり、ハーブを煎じたオイルを肌に塗布し擦り込むことを目的としています。

ハーブオイルは毛穴から皮膚に浸透し、毛根から毛細血管に吸収され、約15分で骨髄にまで到達すると言われています。

オイルは、体内の様々な管スロータスにこびりついた油性毒素を徐々に熟成・分解します。

毒素排泄は
オイルトリートメントで
ゆつくりと着実に



本格的な毒素排泄とは

熟成・分解されたアーマ(毒素)はどのように体外へ排泄されるのでしょうか？

ハーブ・オイルの浸透した身体は、普段より重く感じられ、心も体もゆったりとしたくなります。

アーユルヴェーダのトリートメント後は、体内の管（スロータス）の一種である汗腺や皮脂腺を開くため発汗したり、白湯の飲用を飲用したりすることが勧められています。

発汗により熱の要素をもつピッタが、排尿により水の要素のカパが、腸の蠕動で可能となる排便により風の要素のヴァータが体外に排出されると言われています。



毒素を排泄してサイクル完了

ちゃんと毒素が抜けると心も体もスッキリ！

お肌もツルツルになります♪

本格的な毒素排泄とは

どのくらいの頻度で毒素を排泄するとよいのでしょうか？

本場インドでは、アーユルヴェーダの伝統的な浄化療法を『パンチャカルマ』と呼び、年に一度、季節の変わり目に、一週間から数週間、毎日トリートメントを受けるものと認識されています。

伝統的な集中トリートメントが最も理想的ではありますが、欧米諸国や日本でもすでに多くの方々が体験しているように、月1-2度の継続トリートメントで、心身の健やかさや美しさを維持・増進できている方が増えています。

トリートメントだけでなく、アーユルヴェーダの智慧を賢く取り入れることで、より幸せな人生を生きられるようになるのもアーユルヴェーダの魅力です。



年一回、集中的に受けられれば理想的。月一トリートメントでも継続することで、望む人生へと向かって舵取りも順調になります♪