

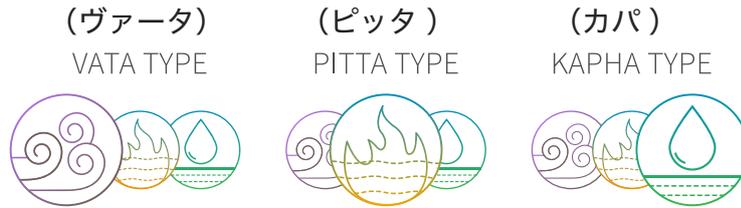
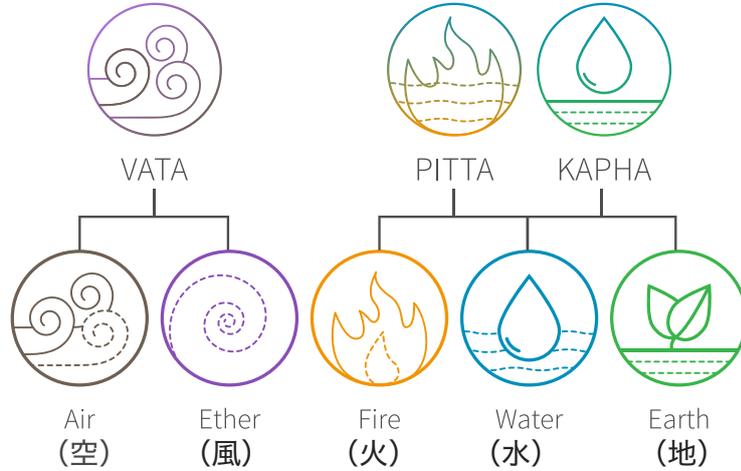
【Ayurtam(アーユルタ)】メルマガ登録プレゼント

3つのドーシャエネルギーと5つのエネルギー (空・風・火・水・地)

アーユルヴェーダは3つのドーシャエネルギー (VATAヴァータ・PITTAピッタ・KAPHAカパ) で全てを捉え病気の治療と健康な人の健康増進をしていきます。

また、それらは空・風・火・水・地からなっています。

自分の体質は何が一番多いのかが分かると**快適な過ごし方**が分かり実践する事で更に若返っていくことでしょう。



<p>【 体格 】 華奢 背が高いか低い 不揃いな歯</p> <p>【 皮膚 】 乾燥 冷たい 黒い 髪色黒い</p> <p>【 瞳 】 小さい 活発に動く</p> <p>【 消化力 】 ムラがある 少ない</p> <p>【 気分 】 変わりやすい不安定</p>	<p>【 体格 】 中肉中背 体重のコントロール ができる</p> <p>【 皮膚 】 きめが細かく油性 暖かい そばかす、ニキビ 敏感</p> <p>【 瞳 】 鋭い 洞察力がある</p> <p>【 消化力 】 活発</p> <p>【 気分 】 情熱的、知性的</p>	<p>【 体格 】 大きな骨格 体重は増えやすい</p> <p>【 皮膚 】 厚い 白い 油性 ひんやりとしている 髪は濃い</p> <p>【 瞳 】 大きく魅力的</p> <p>【 消化力 】 ゆっくりですが確実、 簡単に食事を抜ける</p> <p>【 気分 】 安定している</p>
--	--	--



太白胡麻油は、ヴァータとカパを特に鎮静させていきます。

また、成分としてはセサミン、セサミノール、ゴマリグナン、が豊富でこれらの成分は抗酸化力がとても高く空気に触れてもほとんど酸化しません。

サビないオイルです。

不飽和脂肪酸のオレイン酸、リノール酸が主成分で、これらもコレステロール値の低下に有効とされています。

アーユルヴェーダでは皮膚からの吸収、口うがい、耳の中への浸透など様々なケアで使用していきます。

アーユルヴェーダの3代オイルの一つです。

アーユルヴェーダの3代オイルは、太白胡麻油、ココナッツオイル、ギーです。

ココナッツオイルは数年前に流行り、最近では発酵バターなどのギーがモデルさんや有名人発信で流行っていますね。

実はアーユルヴェーダで古くから治療に使用しているオイルなんです。

次は太白胡麻油が流行るのではないかなと私は予想せずには要られません。



ターメリック (秋ウコン) は、特にカパを下げてピッタ を適度に上げていきます。

成分としてはクルクミンが豊富でコレステロール値と血糖値を改善する働きがあり、ダイエットにも期待ができます。

アーユルヴェーダではカパが増えると体重が増加しますのでカパを下げるができるターメリックはダイエットに良いとアーユルヴェーダでも言えるでしょう。

また、血行を促進し、冷えの改善や殺菌力でニキビの改善にも役立ちます。

抗酸化作用もありますので、オイルにすれば皮膚の酸化を防ぎシミ・しわ・たるみ・くすみ肌にも効果があります。

アーユルヴェーダではその他、皮膚炎、鼻炎、花粉症、歯周病などに使用していきます。

ターメリックオイルの作り方

アーユルヴェーダの3大オイルの一つである、
太白胡麻油にウコンの薬効を丁寧に移していきます。

【効果効能】

太白胡麻油（セサミオイル）老廃物の排泄、体を温める
ターメリック（ウコン） 血行促進、殺菌、抗炎症作用

【使用部位】 全身（体、お顔）

【使い方】

湯煎をして人肌に温め、冷えている部分や痩せたい部分へ塗布をして擦り込んでいきます。
10分以上経ちましたら、暑めのシャワーで塗った部分を発汗させると効果的です。

【用意するもの】

鍋（ステンレス）
料理用の温度計
太白胡麻油 200ml
ターメリック（秋ウコン）パウダー 大さじ1

【作り方】

- ①太白胡麻油200mlを鍋に入れ、100度まで加熱します。
（このままでもセサミオイルとしてマッサージなどに使用できます。）
- ②火を止めたら直ぐに①に大さじ1濃紺パウダーを入れ、クルクルと10回くらい回してターメリックの薬効成分を太白胡麻油へと移していきます。
- ③冷めたら濾して便に戻します。

全てスーパーなどで簡単に手に入る材料になります。

冷え性改善、浮腫みの改善などに是非お役立てくださいませ。