

What? Ayurveda

アーユルヴェーダってなに？

生命の科学と言われ、インド・スリランカ発祥の5000年前から続く
世界最古の伝統医学(東洋医学) ☆

病気の回復・予防・若返り・老化防止など、幸福な人生を送るための智慧であり、万人に合った健康法ではなく、その人の個性と一人一人の体質・体調に合わせた健幸な人生を楽しみ切るための智慧。

また、自分の心身を心地よく快適に過ごし、幸せを追求する智慧だけでなく、周りの人へと幸せの連鎖を伝播させることのできる生き方の智慧。

ただの予防医学でも、食事療法でも、ライフスタイルを提唱するリラクゼーションのひとつでもなく、人間としての、そして個としての生き方を改めさせてくれる、まさに人生の取扱説明書です。

『健康な人の健康を守り、病気の人の病気を直す』

『自身の生活の処方箋』

便秘・起きづらい・疲れが取れない・寝れない・イライラしやすい・ソワソワする・瘦せられない・更年期症状がある・自分が分からない...などその他たくさんある西洋医学では原因がわからないような「なんとなく不調」にもアプローチできるのがこのアーユルヴェーダの智慧です ☆