

イワン だより

10月 導

～ みち ～

【秋～冬にかけての過ごし方】

10月に入り、涼しさを通り越し、肌寒い季節になってきました。朝晩は空気が冷たく、日中との気温の変動から自律神経が乱れやすい時期。秋から冬へと身体も心も移行期間です。大きな気温の変化に対応するため、1日の中で身体や心は大忙し!! 風邪や喉の異変・鼻水・頭痛など…急に体調を崩し気味な方やお子様…いないでしょうか?

寒い時期になるとアーユルヴェーダでは『ヴァータ』といって『風の要素』が高まり、『乾燥性・冷性・変動性』が高まります。この自然界でも風が冷たくなったり、気温が下がったり、空気もカラカラとしてきますよね。肌も乾燥し始め、肌だけでなく体内(内臓)も乾燥したり、身体や末端が冷えたり、心がソワソワして不安や寂しさなどに枯られやすくなったり…様々な変化が心身ともに出てきます。

今月からは冬本番に向けて、穀物や根菜類、生姜を多く取り入れ、身体を温めることを意識しながら、乾燥を防ぐために良質な油分と水分を含ませた食事を心掛けたりと9月に載せた【Tips】を実施していただけると過ごしやすさを体感できます。また、今回記載した【Tips】も参考してみてください☆12月に向けて続く寒さ、そして、忙しさの中で感じるソワソワ感やバタバタ感・緊張感が落ち着き、自然と余裕のある日常を過ごしやすくなっていきます。

家事や仕事に育児など…日々奮闘すぎてしまい気付くと自然と肩に力が入っています。あまり自分の時間が取れなかったり、忙しい方…一度立ち止まって深呼吸してみてください。そして、なにか1つでもいいので試してみてください。飛行機の出発角度を少し変更しただけで、離陸位置が大きく変わるように、少しのアクションで心も身体も大きく変わり、心地良くなります☆

便秘・下痢しやすい・頭痛や偏頭痛がある・眠れない・イライラしやすい・疲れやすい・慢性疲労・花粉症・食後に眠くなる・生理痛…など、なんでもいいので悩んでいること、保護者様やお子様のなんとなく不調など…ご相談がある方は、『まなこーち』までお伝えください。出来る範囲で、カウンセリングさせていただきます。少しでもお役に立てればと思いますのでお気軽にご相談ください。

月に1回程度配信の『導～みち～』のこのお便りでは、スポーツに関係したことももちろんですが、スポーツだけでなく、日常生活に活かせるちょっとした「豆知識」をアーユルヴェーダの観点をを用いて配信させていただきます。
「おばあちゃんの知恵袋」のようなものだと思います☆
この世界の中で、より自然と寄り添った形で、みなさんが過ごしやすく、生きやすくなるように…
みなさんの生活に少しでも役立てていただけるよう、お伝えさせていただきます。
2023.10月 小林 真菜

【Tips】

●お白湯で身体を温める。

- ☆お白湯は身体を温め、心もホッとさせます。
身体のだトックス効果もあり、便秘改善・血行促進など…とても万能!!
- * 朝イチにお白湯を飲んで身体の巡りをよくしましょう。

●ゆっくり行動することを心掛ける。〇〇しながら…などのながら行動をやめる。

- ☆ヴァータエネルギーが上がり、バタバタと速く動くことが増えてきます。
- * 速い動きは呼吸を浅くさせ、思考が色々な所に行ったり来たり。
心も身体もバタバタと忙しくなっていくやすすい、あれやこれやと中途半端になりがちに…。優先順位を考え、1つを完結してから次に取り掛かるなど、やることを増やすのではなく、なにか減らせることはないかを意識し、1つ1つの動きに余裕や余白を持ちましょう。

●オイルマッサージを行う。

- ☆セサミオイル(太白ごま油)は心身を温め、落ち着きをもたらします。
ご自身の身体をマッサージして触ることで、愛情を注げます。
子どもの足の裏などにマッサージしてあげることで、スキンシップもとれよりコミュニケーションが深まります。子どもはこのようなスキンシップからたくさんの愛を感じます。
- * セサミオイル(太白ごま油)を湯煎し、人肌程度に温めたものを耳・鼻・足の裏などに塗り、マッサージする。
- * 睡眠前に行うと、とても寝つきが良くなり、深い睡眠に繋がります。
- ※ 市販の太白ごま油を使用する場合は、鍋などで100度まで熱してキュアリングしてからお使いください。

●自分自身に優しく接する。

- ☆朝から夜まで何をしましたか? たくさんのタスクをこなしているはずですよ。
- * 自分自身をたくさん褒めたり、認めたり、甘やかす時間を設けましょう。

You are What you eat < How to eat.

Hood as medicine

“何を”だけでなく“どう食べるか”

◀ 食 = 薬

【全ての不調は腸から…?】

現代では、腸内環境が心や身体に繋がっており、大きな影響を与え、腸の状態を良好に保つことが『幸福感・心地良さ』に直結していると言われています。腸内環境を整えるために、食生活やライフスタイルを整えることで、『腸の状態 = 消化力』をいかに高められるか…が私たちが快適に心地良く過ごせる鍵となります!!

あらゆる不調の原因は、腸内に残った『未消化物 = 毒素』です。汚れた布を想像してみてください。汚れを取らずに染色しても、きれいな色に染めることはできません。ゴコロもカラダも同じです。毒で汚れたゴコロやカラダに滋養を与えても身になりません。スーパーフードと言われている物をいくら取り入れたとしても、それを消化できる身体でなければ心にも身体にもエネルギーが送られません。ですから、先に『デトックス』をして心身をキレイにしましょう☆

【消化力の重要性】

デトックスの基本は『消化力』です。消化力が高いと未消化物を排出でき、心身共に軽やかです。逆に消化力が弱いと未消化物が溜まり体内を巡ってあらゆる不調を起します。食べたものの消化ももちろんですが、感情の消化も非常に大切です。

●消化力が高い人

肌や髪に艶がある・顔色が良い・活力がある・幸福感を感じる・免疫力が高い・感情が安定している・よく眠れる・便通がある・ストレスに強い・自己肯定感が高い・人間関係がうまくいく

●消化力が弱い人

ゲップやおならが出やすい・クマができる・むくみやすい・肌がくすんでいる・アレルギーになりやすい・ニキビ吹き出物ができる・食欲過多・血行不良・体臭口臭が強い・疲れやすい・落ち込みやすい・イライラ恐れ不安を感じる・風邪を引きやすい・自己肯定感が低い・PMS(月経前症候群)がある

【セルフチェック】チェックがある場合は消化力が弱っているかも…!!

□ゲップやおならが出やすい □食べた後眠くなる □身体が重い
□便が沈む □便秘(1日1~2回排便がない) □下痢しやすい
□冷え性 □偏頭痛がある □やる気が出ない □朝起きるのがツライ
□肌荒れがある □寝れない・寝すぎ □イライラしやすい □月経不順

【消化力を高めるTips】

●適切な量を食べる

両手をお椀状に合わせたサイズが、その人が1度でスムーズに消化できる量だと言われています。

●ゲップは「消化を始めるよ!」の体内からのサイン

十分な量の食事(腹八分目)が摂れたら小さなゲップが出ます。ゲップが出た後の食事は消化不良へ繋がりがり不調の元となるため、ゲップが出たら食べることをやめてみましょう。小さなゲップにも耳を傾けて!

●食事に集中する

一口ずつ味わってゆっくり食べましょう。内臓が正常に働くためにきちんと座り、携帯やPC・TVなどのながら食べをせず、食べることに集中しましょう。

●よく噛んで食べる

食べ物の消化は口の中から始まっています。唾液は消化酵素を含んでおり、よく噛むことで胃の負担を軽減させ、消化しやすく身体の負担も軽減できます☆ ジュースやスープなど液体であっても唾液と混ぜてから胃の中へ!! 飲み込むように食べてしまうと身体は大忙し!消化にエネルギーが多く使われ、食後に眠くなったり、重だるくなったり、集中力が低下したりします。

●お腹が空いてから食べる

お腹が空いたら、身体から前の食事が消化できたよのサイン☆ お腹が空いていないのに間食をしてしまうと未消化物になる原因に…!

●お白湯を飲む

朝起きてからお白湯をコップ1杯飲むと『口・食堂・胃に溜まった毒』を洗い流せます。生姜をミネラルウォーターに付け込んで置き、冷蔵庫で保存。その生姜水を温めて生姜白湯として飲むのも効果的☆ つけ込んだ生姜は、料理に使ったり、ジンジャーアペタイザー(下記記載)として使えます。同じ生姜は冷蔵保存で1週間程度持ちます。

●生姜を食事に取り入れる

生姜は胃腸の機能促進・血行促進・毒素の排出など様々な効能が…!! 毒を出してくれるだけでなく、消化力UPにも繋がる優れもの♪ すりおろした生姜をお味噌汁やスープなどに小さじ1/4程度入れましょう☆
* 生姜スライススプーン1杯程度・レモンのはしり汁・岩塩を混ぜたものを食前に20分前ぐらいにいただく。(ジンジャーアペタイザー)
* ジンジャーティーを飲む。(すりおろした生姜をお湯に入れて沸騰させたもの。)

●新鮮で旬なもの・水分と油分を含ませた温かい食事をする

なるべく冷たい物の飲食を避け、心を込めて丁寧に調理された自然で新鮮な食品を食べましょう。

★一度にすべて実践するのではなく、1つでもいいので取り入れて頂けると嬉しいです。実践後は自身にどのような変化が心にも身体にもあったか観察してみてください。

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・体調に合わせた健康な人生を楽しむための智慧。

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・痩せられない・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 ☆