
アーユルヴェーダ研究

No. 52

2021年（令和3年）度版



一般社団法人 日本アーユルヴェーダ学会

Ayurveda Society in Japan

目 次

アグニから見たアンチエイジング	クリシュナU.K.	1
生き生きとした長寿社会と伝統食 ～その土地土地で順化・適応・淘汰されたのが伝統的食生活です～	田澤 賢次	10
アーユルヴェーダと遺伝子、腸内フローラの和合	陰山 康成	17
アーユルヴェーダと鍼灸におけるアンチエイジング	澁谷 るみ子	20
Swastha Program が目指すこと ～アーユルヴェーダと現代ヘルスサイエンスの統合～	文分 千恵	33
アーユルヴェーダの伝統療法 「シロダーラ」に使用する設備と、施術の効果	田畑 優美子	42
異文化コミュニケーション的ホリスティックケアの一事例 全身不随と前立腺がん	清 ルミ	46
トウルシーの有効性に関するシステマティックレビュー	時信 亜希子	53
乳児と母親の消化の関係	高橋 美香	67

アーユルヴェーダの現代的解釈 ーユング心理学との接点	上原 優子	76
アグニ（消化の火）の基礎知識	佐藤 真紀子	91
高体温と低体温 ～アーユルヴェーダ的な考察と改善策について～	及川 史歩	99
<i>agni</i> を促進する <i>Ayurvedic</i> herbs	イナムラ, ヒロエ, シャルマ	103
アグニに負担をかけない食事 ～おススメの食材と調理法～	三浦 麻貴	114
心と体を癒す呼吸法とアビヤンガの実践（from沖縄）	根間 洋子	119
ヨーガとアグニ	木村 慧心	132
心とアグニ	青山 圭秀	142