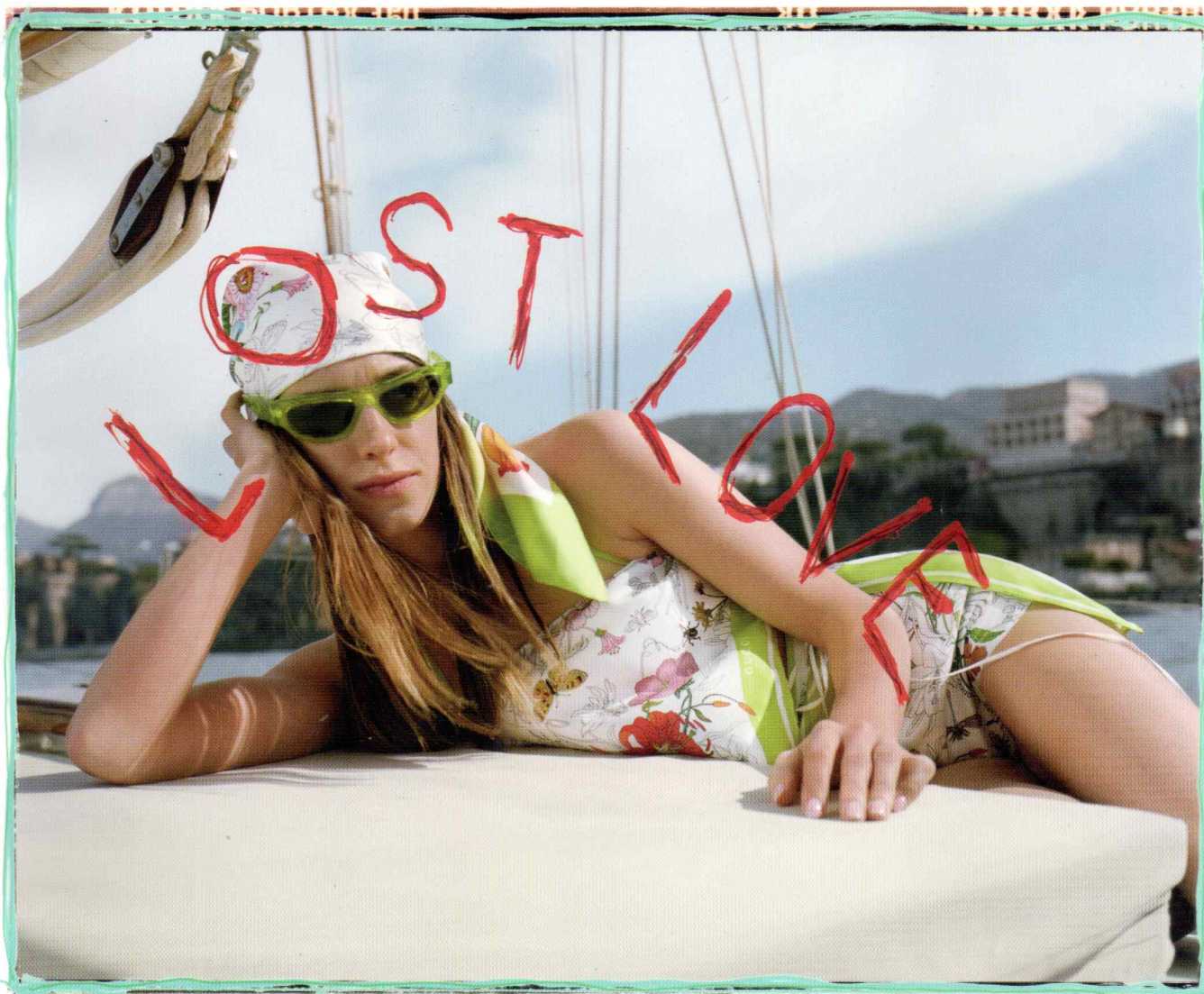


GUCCI



Gucci Lido

By Jim Goldberg, 2025

価格980円 本体891円 雑誌 17727-08 Printed in Japan by TOPPAN Colorer

4910177270853
00891



心身の抗酸化を叶える アーユルヴェーダアドレス

心と体に溜まった澱をハーブの力でデトックス。
プロの手による極上のトリートメントに、美味しい食事、ヨガに瞑想……
本場スリランカで、日本で、本格的なアーユルヴェーダ体験を。

BARBERYN WAVES

スリランカ最高級のリゾートとして今、人気上昇中のバーベリン アーユルヴェーダリゾート。グループの中のひとつバーベリン ウェイブスは、宇宙の5つの要素、アポ（熱）・テジョ（水）・ヴァヨ（空気）・ブルトゥヴィ（土）・アカーシャ（空）が完璧なバランスで存在している土地にある。ホテルの中にはアーユルヴェーダ医療健康センター、ヨガと瞑想を行えるパビリオン、アーユルヴェーダ料理を供するレストランなどが集結。公共エリア以外Wi-Fiはつながらず、客室にはテレビもないのでデジタルデトックスにもってこいの環境だ。美しい海と山に囲まれた自然の中に体を委ね、生命力を取り戻す極上の時間を過ごして。

Weligama, Sri Lanka

☎+94-41-225-2994

料金／1人1泊 €200～505 ※2025年夏季料金

アーユルヴェーダトリートメント €100／回

www.barberynresorts.com/ja/waves



本場の7日間のプログラムを受けた エディターのリアル体験記

忙しさに追われるエディターが癒やしと浄化を求め、アーユルヴェーダの本場スリランカへ。
7日間のウェルネスステイで経験した、心と体の変化を記す。



イ

ンドの南の海に浮かぶ、東京から約9時間半の距離にある島国・スリランカ。かつてはセイロンと呼ばれ、紅茶の

原産地としても知られる。近年は、アーユルヴェーダのトリートメントを受けられるリゾート地が点在することで注目されている。今回、エディターは本場のアーユルヴェーダを体験するべく、この地を訪れた。

コロンボ空港から車で約2時間半。南部の海沿いの町・ウェリガマに位置するのが、滞在先「パーベリン ウェイフス」だ。まるでジャングルの中にあるかのように自然と調和したリゾートでは、野生のクジャやサルが姿を見せることも。ここで体験した7日間のアーユルヴェーダプログラムは、想像をはるかに超えるものだった。

ここでの生活は、医師との丁寧なコンサルテーションから始まる。体重・血圧・脈拍・心音などを計測したあと、日常で感じている不調や慢性的な症状について細やかに問診。そこで伝えた内容をもとに、一人一人に合わせたトリートメントプログラム

が組まれ、食事内容にまで反映される。「パーベリン ウェイフス」では、3食すべてをホテル内のレストランでいただく。基本はbuffetスタイルで自由に料理を選べるが、各メニューには「グルテンフリー



には不向き」などダイエットに対応した記載があるため、自分のプログラムに合った内容を見極めて選ぶことができる。

デトックスが目的のステイと聞いて、食事制限の厳しさを覚悟していたが、実際の食事の美味しさに驚かされた。野菜を中心にした料理ばかりにもかかわらず、味付けや彩りが洗練されていて、毎食心から楽しめる。スリランカカレーというイメージを覆す、多彩で素材を生かしたメニューが豊富に揃っていた。なかでも、食事とともに供されるセイロンティーの香り高さは格別。もともとコーヒー派だったエディターも、この紅茶にはすっかり魅了された。

さて、ここからはアーユルヴェーダのトリートメントについて紹介したい。基本とされる「ノーマルトリートメント」は全員共通だ。アキupanチャー（鍼）や、全身

にオイルを浸透させるトリートメント、ハーブスチーム、温かいオイルを浸したコットン当てる湿布のような施術、そして仕上げのハーブバスまで——これらをおよそ3時間半かけてじっくり受ける。

さらに、症状に応じて数種類の薬が処方され、決まった時間に服用することも日課に。滞在4日目には再度医師とのコンサルテーションがあり、体調の変化を伝えると、ノーマルトリートメントに加えてスペシャルトリートメントが追加される。たとえば、頭皮にオイルを浸す「シロピチュ」や、腸内洗浄を行う「ヴァステイ・カルマ」と呼ばれる施術など、医師と相談しながら受けるトリートメントを決めていく。ちなみに、アーユルヴェーダで最も有名な施術のひとつ「シロダラー」は、2週間以上の滞在者が対象とのこと。今回は体験できなかったが、次回への楽しみとして残しておきたい。このように多岐にわたる施術を受け、体にやさしい食事を1日3回いただく。自由



時間にはプールサイドで読書をしたり、ビーチを散歩したり（ただし日焼けは推奨さ



れていないので要注意。部屋にはテレビもエアコンもなく、Wi-Fiもほとんど繋がらない。そのことに最初は戸惑いもあったが、自然に触れて五感を研ぎ澄ますような時間は、自分自身を慈しむという感覚を思い出させてくれた。数日もすればこの環境にすっかりなじみ、近隣の市街観光や紅茶畑を巡るツアーなども含め、滞在中に退屈を感じることはほとんどなかった。むしろ、時間が経つほどにこの心地よい空間から離れたくなくなる。実際、欧州からのゲストの多くは2週間〜1カ月の滞在を選ぶそう

で、その理由にも納得した。

そして、肝心の体調の変化はというと、まさに「すこぶる良好」。浅かった睡眠、偏頭痛、周期的に起きていためまい、婦人科系の不調までもが、明らかに軽減された。多忙な日々疲れ切っていた体が、芯から癒やされるのを感じた。訪れる前には想像もできなかったが、これは、リトリート。という言葉では語り尽くせない、深い浄化と再生の体験だった。アーユルヴェーダの底力を深い実感として得た今、また近いうちに必ず戻ることを心に決めている。



毒素を排除して美くなる アーユルヴェーダ式デトックス

加齢により、代謝力が落ちるにつれて体の中に溜まっていく老廃物。
この老化因子となる老廃物をいかに日々、デトックスするかがアーユルヴェーダ美容の肝となる。

本場インドやスリランカにおけるアーユルヴェーダでは体内に溜まった老廃物、毒素を排出する浄化療法がよく知られている。

「アーユルヴェーダでは浄化療法を特に重視します。体内に溜まった毒素は老化と生活習慣病の原因になるからです。体の中の悪化したドーシャを1カ所に集めて下剤や嘔吐剤、断食などで体外へ排出するよう仕向ける『パンチャカルマ』と、オイルを用いたマッサージで皮膚から毒素を溶かし出す『スネハナカルマ』が主体となります。これはマッサージをする際のオイルの質が決め手になります。本場では精製していない真っ黒でにおいも強烈なゴマ油を使うのですが、皮膚から毛細血管に浸透したオイルが老廃物を溶かし、それらがリンパ節に誘導され、体外へと排出されます。この老廃物=毒素こそが老化の原因なのだから、これらを取り除いてやれば老化しない体は叶うのです」(鮎澤教授)。アーユルヴェーダでは見た目の老化だけでなく、うつ病などに作用する心や脳へのアプローチもある。

「ナスヤという鼻の粘膜からオイルを吸収させる施術法ですが、日本アーユルヴェーダ学会で太白ゴマ油によるナスヤでうつ病の患者さんに改善の傾向が見られたという発表もありました。脳にはなかなかモノを送ることができないのですが、鼻から脳を浄化するということを古代の人がアーユルヴェーダで実践していたというのは興味深いです。同じく顔に温めたオイルを垂らすシロダーラという施術も脳を浄化するといわれていて、思考がすっきりクリアになるこの施術もアーユルヴェーダならでは」(高氏研究員)

インドやスリランカのアーユルヴェーダ施設は専門医が常駐し、各人のドーシャを診断し、デトックスのための投薬やトリートメント、運動や食事を細かく指示する。まとまった期間を必要とするので最低でも7日以上が条件である場合が多い。「日本で本格的な施術をするのは、医療行為に当たるものもあるので医師のいるクリニックでないと行えません。東京の祐天寺にあるハタイクリニックでは西協俊二院長とインドでアーユルヴェーダ大学の学位を持つ及川史歩先生の指導のもと、クリニックに付属するパンチャカルマセンターで2人の施術者が左右同時に行う本格的なトリートメントなどが受けられます。また東京・三鷹のアーユルヴェーダ ユニバースは、アーユルヴェーダを学んだ成川希先生や看護師らが揃う、アーユルヴェーダと現代医学の産婦人科が融合したメディカルサロンです。クリニックやエステティックサロンで施術を受けるのももちろんとてもいいことですが、日々、簡単なセルフケアを自身で行うだけでも効果は十分。ディナチャリアというアーユルヴェーダにおける理想の規則正しい一日の過ごし方のメソッドがあるのですが、その中のいくつかを取り入れるだけでもOK。体に溜まった老廃物をゴマ油やココナッツオイルなどで溶かし流すオイルマッサージや、家庭用のもので良いのでゴマ油でのナスヤ(鼻うがい)、朝起きたらタングスクレーパーで舌苔を取り除いてから、白湯を1杯飲む、自宅でのヨガ……etc..。ほかの国に比べてセルフケアを実践する人がまだまだ少ない日本。これらの方法で健康で若々しくいられることを知ってほしいですね」(高氏研究員)

アーユルヴェーダから導く 現代人の不老長寿と美の秘訣

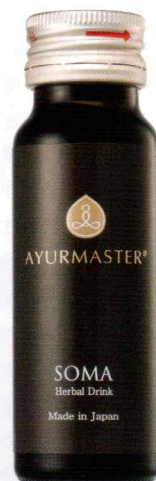
アーユルヴェーダでは美容と健康は同源とされ、不老長寿とは高齢での美容維持も意味するのだそうだ。
シミやしわ、薄毛脱毛などの老化サインをアーユルヴェーダによって解決するアプローチとは——!?

鮎澤教授を筆頭に5人のメンバーで、横浜市立大学の長寿科学研究室で細胞老化の基礎研究が始まったのは1988年とのこと。「私たちは美容と健康は密接な関係があり、肌は臓器の若さを反映しているものだと考えています。今では遺伝子の老化への影響は20%あるかないかで、後天的な生活習慣の影響のほうが大きいと広く知られるようになってきました。努力で老化のスピードはコントロールできるのです。私たち人間の体は37兆個の細胞の集合体です。細胞は老化すると死なずにいつまでも体に居座ります。老化した細胞は若い細胞に比べて体積が10倍ほどにもなり、体の中に蓄積し、さまざまな有害因子を分泌し、周囲の細胞に影響を与えます。つまり、この老廃物を取り除けば、老化を防ぎ若返りは可能になる。アーユルヴェーダは5千年も昔にこの理論に言及していたのですから驚きます」(高氏研究員)。浄化の科学とも呼ばれるアーユルヴェーダは、この老化の原因となる有害物質をいかに排除するかを追究する学問だ。そんなアーユルヴェーダにとって欠かせないのが食事やマッサージなど体のケアでも使うさまざまなハーブ。アーユルヴェーダでは地上にある30万種の植物が生み出す100万種もの生理活性物質＝ファイトケミカルを利用する。このファイトケミカルは先に鮎澤教授が述べたように、植物が自身を守るために作り出す化学兵器だ。「動物や虫、病原菌などを撃退するために作っているのだから、この毒物は葉や枝、樹皮、根に含まれています。その中で、果実だけが毒ではないのです。果実は次の世代へ種を繋ぐために動物に食べてもらわないといけないもの。だから栄養たっぷり、それを口にした動物が元気になって長生きするようなご褒美になっているのです。なかでも私たちが着目しているのはアムラという果実です」(鮎澤教授)。アムラはアーユルヴェーダの三大果実のひとつで、梅の実によく似た、ライトグリーンの果実。インドでは「若返りの果実」として昔から親しまれ、ビタミンCやポリフェノール、ペクチンを豊富に含む。酸味、甘味、苦味、渋味といった4種の味覚を持つ複雑な味わいで、本場インドでは生食ではなく、漬物やジュースにして取り入れることが多いそう。横浜市立大学のスタートアップ企業であるイチバンライフでは、このアムラの

成分をぎゅっと凝縮し、飲みやすい形にした錠剤タイプのサプリメントやドリンクを展開している。アムラ以外にも約40種の伝統のハーブが使用されるが、これこそがアーユルヴェーダの真骨頂。「生物の体は複数の組織器官が連携し、機能するもの。相互に関連する複数の要因が合わさって全体として新しい機能を生み出します。これは複雑系といって、従来の西洋医学の要素還元論では理解が及ばないもの。たとえば、2という状態は、単純に1が2つ集まったものではありません。1と1が影響し合い、混ざり合うことで新しいものが生まれる。"MORE IS DIFFERENT"——つまり、ただの寄せ集めではないということです。アーユルヴェーダは5千年にわたり、無数のファイトケミカルが体にどんな作用をもたらすのかを観察した膨大な記録なんです。これを活用しているのが現代のアーユルヴェーダです」(鮎澤教授)。

アーユルヴェーダでは健康と病気はヴァータ、ピッタ、カパと呼ばれる三つのドーシャ(体質)によって支配されていると考えられている。ヴァータは体の動きや呼吸、神経の動きなど「動かす力」、ピッタは消化や代謝、判断力など「燃やす・処理する力」、カパは体をつくり安定させる「潤いと維持の力」ともいわれている。乾燥しがちで冷えやすいヴァータ、熱が上がりやすいピッタ、ものを溜め込みやすいカパといった体質をはじめ、性格や行動パターンなども、実はドーシャの影響を受けている。ドーシャの診断テストは簡易的なものから厳密なものまであり、インターネットでも検索可能。興味がある人は一度試して、自分の体質を把握しておくのもいいだろう。ヴァータ、ピッタ、カパの各項目で該当するものが多いものがその人のドーシャとなるが、人それぞれに3つの割合が異なっている。3つのドーシャのバランスを整えることが、心と体を健やかに保つためには必要なのだ。「ドーシャの割合は生誕時に決定されますが、生活環境や生活様式によって大きく変動します。ドーシャが乱れると病気の発症に繋がります。自分の体質を知り、それに合った食事法や行動を毎日の生活に取り入れることが不老長寿に繋がっていくのです」(鮎澤教授)。次のページでは、不老長寿を呼び寄せる、アーユルヴェーダ流の具体的なメソッドについてお伝えする。

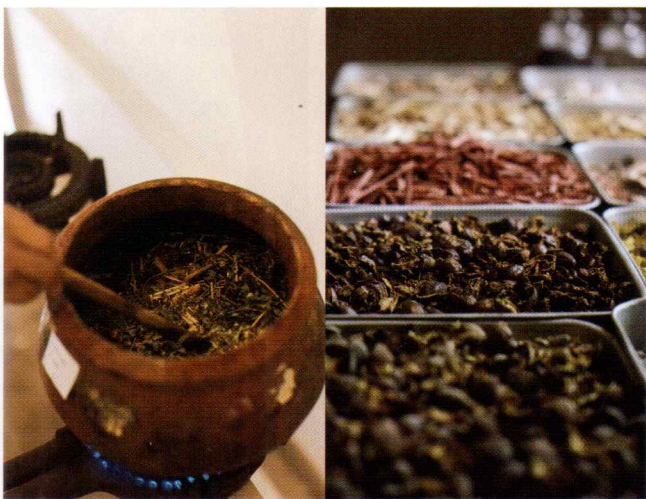
約300種のアーユルヴェーダ伝統ハーブを科学的に検証。アムラをはじめ40種の伝統ハーブを絶妙なバランスで配合した液体のハーブ製剤。ソーマハーバリンドリンク 50ml ¥3,240 / AYURMASTER (イチバンライフ)





現代科学でも実証。 進化する ホリスティックメソッドの 現在地

世界最古の伝統医学アーユルヴェーダ。
心と体の調和を図るホリスティックなこの医学は
不老長寿のためのノウハウの宝庫として
科学の発達した現代において注目されている。



話を聞いたのは……

DAI AYUSAWA

鮎澤大。横浜市立大学名誉教授。ダッ
カ国立ユニナニ&アーユルヴェーダ医
科大学客員教授。抗がん剤の作用機序
や老化不老のメカニズムを長年にわた
り研究。アーユルヴェーダを現代科学
でひもとくアーユルマスター。

YUKI TAKAUJI

高氏裕貴。横浜市立大学客員研究員。
横浜市立大学大学院生命ナノシステム
科学研究科にて博士号を取得。細胞の
老化、および若返りのメカニズムやア
ーユルヴェーダハーブの生理作用に関
する研究に従事している。

美

や健康にこだわる人たちが最終的にたどり着く健康法
といわれるアーユルヴェーダ。高齢化がますます進む
日本において、健康寿命をのばすこと、見た目におい
ても若々しさを保つことは社会的に有意義である。そ
もそもアーユルヴェーダとはなんなのか。アーユルヴ

エーダによる若返り研究の第一人者である横浜市立大学の鮎澤大名誉教授と、同じく横浜市立大学の高氏裕貴客員研究員のお二人がVOGUE JAPANに語ってくれた。「アーユルヴェーダはシッダ医学の健康マニュアルです。それはインドのタミール地方（現在のインドの南東部およびスリランカ）で1万2千年ほど前から栄えた高度な文明の医学部門のことをいいます。紀元前2千年ごろインドに侵入したアーリア人が先住民であるタミール人の文化をヴェーダという文書で残しました。ヴェーダは科学の百科事典のようなものです」（鮎澤教授）。そして、アーユルヴェーダはヴェーダのひとつ。不老長寿を叶えるための食事や運動、呼吸法などさまざまなノウハウを取り入れた究極のアンチエイジング方法として、また病気を未然に防ぐ予防医学、対症療法的な西洋医学を補完する全身医学として、発祥の地であるインドやスリランカをはじめ、世界中に普及している。「アーユルヴェーダは浄化を重視します。老化の主な原因は体の中に溜まるゴミ（＝老廃物）。このゴミが溜まっていくことで老化が進行するのですが、長寿者や一部のクジラ、サメなどの長寿動物はこのゴミが溜まらない生活スタイルを採用しています。アーユルヴェーダでは老化の原因であるゴミをオイルによるマッサージで溶かしたり、ハーブドリンクを飲用するなどして排出することで老化の進行を遅らせたり、止めることを可能にしています」（高氏研究員）。先にアーユルヴェーダは予防医学だと書いたが、鮎澤教授は予防も治療も実は同じことだと説く。「病気の原因を取り除くことは臓器や組織を元気にしていることにほかなりません。病気にならないという特別なことをしているように考えますが、いつも治療を施して老化や病気の原因を取り除いているということなのです」。鮎澤教授はこう続ける。「西洋医学は症状が出たら、その逆の治療をする逆症医学。熱が出たら、熱を下げる。頭痛が起きたら、頭痛薬を飲むといったようなアプローチですね。特定の対象、特定の受容体に効けば良いという考え。これに対してアーユルヴェーダをはじめとする東洋医学は全身医学。症状が出たら、根本治療を目指して全身を診るのです。老化というのは全体で起こっているからピンポイントでは対応できない。体は老化しているのに顔だけが若いということはあり得ないですね。若返りは、全身をケアするアーユルヴェーダの得意とするところです」

本場インドやスリランカでは医学として確立しているアーユルヴェーダだが、日本では医療としては認められず、認知度も低い。「日本薬局方では、薬剤は厳密に規定されています。1種類の薬剤を使う単品主義が主流です。ところがアーユルヴェーダで使うハーブ製剤は何百、何千という成分＝生理活性物質を含んでいます。その薬理作用は複雑です。生理活性物質は、動けない植物が敵となる動物を遠ざけたり、逆に協力者や味方と呼び寄せたりするために生産するもの。ほとんどの植物が抗菌作用や防虫作用を持っていますが、それは生理活性物質の働きのお陰なのです。この植物独自の生理機能は、何億年という時間をかけて動物と競い合いながら進化してきました。生理活性物質は動けない植物が放つ効果的な毒ともいえますね。毒と言いましたが、毒は使い方によって薬にもなります。すべては量、そして組み合わせの問題です。アーユルヴェーダはこのハーブの体への作用を何千年にもわたって研究してきた知恵の集積なのです。さらに、現代では解析技術の進化によって、ハーブが持つ力を数値化することもできるようになり、人体への影響が科学的にも証明されるようになりました。その結果、より効果的にその恩恵を受ける方法が確立されつつあります」（鮎澤教授）

現在、横浜市立大学ではアーユルヴェーダハーブの生理作用に関する研究を続け、研究成果の実用化にも注力している。日本でもアーユルヴェーダでアンチエイジングが当たり前になる日は近いかもしれない。

VOGUE

JAPAN

8
AUGUST 2025
No. 312 ¥980
ヴォーグジャパン

リゾート

アレックス・
コンサーニ
が巡る
モードな東京
リゾート

ビューティー特集
都会でかなえる
最高の休息

2025年8月1日発行 毎月1回1日発行 読者誌第312号