



月のエネルギーで チャクラをケアする方法

波動エレメントヒーリング

著書： 里穂さゆり

今回、本書でご紹介するのは、私が実験した「波動エレメントヒーリングのご紹介」と「月のエネルギーを受けてチャクラをケアする」のご紹介です。

このヒーリングでは自然に逆らわず、自分の身体と精神の変化に逆らわず、この土地に降り注ぐ星の光、豊かな自然、見えざるサポートであるマスターの力のつながりを深めていく知識となり、皆さんの心と身体の健康をサポートします。

波動という言葉に出会い初めの頃、ふとこんなことを思いました。「私が波動をコントロールできるようになればいいんじゃないかな」と。私は自分でどこまでエネルギーをコントロールして発信&浄化できるか、研究していました。

波動をコントロールしようとする、次第に、自分自身にエネルギー負荷がかかるようになりました。悩んだ末に、私は気がつきました。「自然のサイクルに逆らわず、受け入れたらいいんだ」と。

私は人が身体やチャクラに受けるサイクルを学びました。地球のサイクル、月のサイクル、自分自身のサイクル・・・これらを知ることで、また、なぜそのサイクルは存在するのかを考えるようになりました。

肉体は日々変化します。感情は一時も同じ状況はありません。あなたが月や自然や身体のサイクルを知るだけで大きく健康状態は変わります。ケアを学べばもっと健康に近づきます。サポートヒーラーを見つけて時折ケアを手伝ってもらえば無理なくエネルギーの健康状態を把握してケアすることが可能です。

エネルギーは常に動き続けるからこそ、素晴らしいパワーとなって皆さんを支えています。一人で全てをサポートせず、本書を読み、いろいろなものに頼ってみてみると、身体とエネルギーの健康はもっと簡単に手に入れることができます。

※本書の情報は、すべてさゆりが個人的に収集した知識、実験をした研究結果を基に記したものです。すべての内容に一切の医学的治療を目的とするものではありません。

チャクラ解説図

私のサロンHPで使用しているチャクラ表記です。

この書籍でチャクラの話題が出てきた際にこれをご参照の上、ご覧ください。



月の満ち欠けと星座は、あらゆる自然界において影響しあっています。

特に影響されるのは「水」に関連した変化です。地球のあらゆる自然界に存在する水質に影響します。海では潮の満ち干気が月の満ち欠けで変わり、畑では月の満ち欠けで育ち方が変わり、風は月の満ち欠けで雲や大気の流れを変えていき、生命力や血液の流れにも影響します。

月の満ち欠けに注目することにより、身体や精神など「自分一人でケアする」という概念から、「いろいろなものに力を借りてケアする」という方向に大きく変わりました。以下が、私個人の感受性で受け取った研究内容です。皆さんの身体と精神の健康生活にお役立ていただければ、幸いです。

月の満ち欠けを研究した内容

・満月と新月に採れた作物を食べる研究

ハーブに限らず、地球の農作物すべてに月の満ち欠けが関係しています。植物がもっとも栄養価の高くなる月は、満月です。次に、満月から新月になろうとする時期は、とてもデトックス効果の高い状態で採れます。また、植物がもっともデトックス効果を発揮する時期は、新月です。

日本でも、満月採取・新月採取方法を新たに回顧させ、農業の刈り入れに取り入れ、JAなどもその方法を率先して紹介している地域があります。

私はまず、満月と新月の日に採取する方法で、普段より高い栄養価の野菜が採取できるという点に注目しました。野菜の質を触れて確かめたり、調理したり、食べてみたり、食べた後の胃の残り具合、また後日どのように身体が変化したのか、みつめてみました。

研究して体感したことは、満月の野菜は基本的にみずみずしく、味がしっかりして

おり、満月という生命力が高い状態で食べることから、栄養吸収が高かったということです。

また、次に新月採取という農耕採取も試してみました。新月に採取することによって、身体にある余分なものをデットクスするための栄養が高くなるという知識でした。同じようにこちらも、食物と身体の変化をみつめてみました。

満月同様に野菜などはみずみずしかったのですが、味はそこまで濃いように感じず、また食後なのに少し身体が軽くなるような印象を何度か受けました。たくさん食べているのに、満腹感よりは、必要なものを食べることができた満足感といった体感でした。

これらを続けた結果、私は数十年間食べれないような生に近い野菜を、大量のドレッシングや調味料を使わず食べれるようになったり、ずっとおいしくないと思っていた豆乳などが飲めるようになるなど、穏やかに味覚とともに、体質変化していきました。

月の研究をした後、エネルギーの変化も訪れました。一番変わったことは、ホルモンのエネルギー変化です。苛立ちや精神の安定が著しく変わったり、また体調変化に伴うエネルギーの切り替えの瞬発力も少し高くなっていました。これは、常に正常のエネルギーを維持しようというチャクラの状態ではなく、常に変化ある月や地球の環境に合わせて自分が健康になっていくといった状態でした。

・月の満ち欠けで起こる身体とチャクラ変化やケア方法の研究

月には満月、新月だけではなく、数日おきに替わる「月星座」という暦が存在します。これはよく、星占いなどで使われる古代から伝わる暦知識です。私は「月の満ち欠けの専門書「月の癒し」という本と、自分で会得したハーブやチャクラ知識などを用いて、月から実際に受ける身体とチャクラエネルギーについて研究をしました。

※月の研究した内容は、ブログにて掲載しています。

『チャクラヒーラーさゆりのサロン日誌』 [ムーンセラピー（月の健康法）](#)

これらの知識を総合的に合わせ、各エレメントに対して最も影響力がある月のエネルギー

ーを使って、エレメンタルチャクラヒーリングを行います。

[SALON SAYURI](#)

[波動エレメントヒーリング](#) お申し込みは、文字をクリックしてください。



月と星座の力を借りた新しい波動ヒーリング

月の各星座では、身体が影響する月の日があります。波動エレメントヒーリングでは、これに注目し、より効果的に自然に、かつ効果的に身体の部位あるエネルギーに対して、ポータルエネルギーポイントを作ることによって、地球と月からの支援エネルギーをより活発化させます。

主に、満月になろうとする満ちる月の期間では、部位に対する補給が最も優れており、また新月になろうとする欠ける月の期間では、部位に対する余分な栄養素のデトックスや、疲れ老廃物の排出に優れた期間となります。

(※月星座と身体部位の関係については、ページ一番下にある[各月の星座が影響される部位](#)をご参照ください)

一度に四つのエレメントを元気orデトックスする

このメニューは「遠隔元気波動ヒーリング」と「遠隔デトックス波動ヒーリング」の二つのご希望メニューからお選びいただけます。

ご希望メニューから、エネルギーバランスを同時に四つ整えることができ、より自然の力を借りて、より効果的エネルギーを取り戻し、浄化することが可能になりました。

地球のマスター（土地神や妖精）たちと繋がる

この地球には様々な支援するマスター達があります。彼らもまた、個性的なエネルギーを持ち、地球の生き物達に所属しているエレメントエネルギーを注いでいます。

このメニューでは、レイキヒーリングから宇宙の力を使って、波動機から自然に宿

各エレメントマスター達の支援ルートを選択し、一時的に強化することにより、マスター達のつながりを回帰させ、より皆さんに幸せに満ちた環境に行くための道へのエネルギーの手助けを行います。

参照：各月の星座が影響される部位



火 牡羊座 頭・目・鼻



土 牡牛座 喉から首



風 双子座 肩から腕や手



水 かに座 肺から胆のう



火 獅子座 血液・心臓



土 乙女座 大腸・小腸・肝臓・ひ臓



風 天秤座 腰・腎臓・膀胱



水 蠍座 生殖器・尿路



火 射手座 大腿部（ふともも周辺）



土 山羊座 膝・皮膚・骨



風 水瓶座 下腿部（ふくらはぎ周辺）



水 魚座 くるぶしから足裏

エレメントを波動調整できるお申し込みはこちら↓

セッションメニュー

波動エレメントヒーリング

チャクラのデトックス波動エレメントヒーリング

チャクラと繋がるエネルギー浄化のために流れるエネルギーの循環を一時的に強化します。

チャクラの活性波動エレメントチャージ

チャクラと繋がるエレメントエネルギーの調整を行い、活力となるエネルギー循環を一時的に強化します。

《申し込みメールフォーム》

波動エレメントヒーリングは、メールフォームより受け付けております。

遠隔波動装置について

6 レートの波動調整機

各エレメントに関連した遠隔ヒーリングをよりダイレクトにお届けできるよう、[スペースシード](#)で製作された波動装置を使用しています。この波動装置は宇田氏が長年研究した情報や、宇宙や光次元から受け取った情報等を組み合わせて製作されたものです。詳しい装置の使用方法、また装置の購入などは別途、[スペースシード](#)で開催される波動講習会にご参加の上、説明を受けご購入ください。

※主な販売波動装置は[スペースシード](#)の講習に参加した方に購入可能です。購入者のみに公開可能なレートのため、使用方法ならびに、波動数値は公式非公開となっております。

生命波動浄化装置

チャクラヒーラーさゆりが、クライアントの皆さんのエネルギーチャクラを仲立ちする際に受け取る、ネガティブな波動を浄化する装置です。これを使用し、みなさんにエネルギーを送るだけでなく、皆さんに流れるエネルギーに触れ、円滑にエネルギーを動かすお手伝いを安全に行います。

※こちらの装置は現在販売されておられません。効果が似た装置が販売されていますので、別途スペースシードにお問い合わせください。



参考写真：セッション時に使用する波動機とチャクラストーン

レイキヒーリングについて

レイキとは、大正の頃に日本人が広めた宇宙のエネルギーである光を有効活用する方法です。現在では、身体に影響を受けやすいともいわれている『古式レイキ』、精神に影響を受けやすいとも言われている『西洋レイキ』、古式や西洋の様々な方法を混ぜた『ハイブリットレイキ』があります。

私が使用するのは、古式レイキと西洋レイキを組み合わせた『ハイブリットレイキ』です。この方法はアトリエチャームというサロンオーナーから直接学びました。以降、レイキを仕事、人間関係、日常、身体、ヒーリング等で日々使用しています。私のレイキヒーリングの個性は、「日常に溶け込んだ現実的なものに対して作用する」効果が高いです。実感できる精神作用、健康体感、生活の良い変化等が主な効果の例です。

レイキはあらゆるエネルギーの垣根を越え、イメージや時間枠を超えるので、今回ご紹介する「月星座の日に時間を合わせて遠隔ヒーリング」を実行できます。遠隔で行うエレメントヒーリングは、普段何気なく受けとっている月の光のエネルギーを、クライアントの心と身体の健康のために、より穏やかに、よりダイレクトに受けとるようレイキを使用します。

火のヒーリング（太陽神経系統ヒーリング）

エネルギーケアは、太陽と火のエネルギーの加護ヒーリングを行います。

デトックスのエレメント波動ヒーリング

「血液循環に対するエネルギー波動調整」

活力のエレメント波動チャージ

「大腿部（水分代謝）に対するエネルギー波動調整」

それぞれ遠隔セッションします。

太陽に関する光次元マスターの支援波動強化

皆さんと繋がるアマテラス（別名・ラー、アポロン）系のエネルギーを波動を一時的に繋がりを濃密にして強化します。

得られるエネルギー効果

つながりを強化することによって、生命力、情熱、明るさ、自信、破壊と創造性、男性性をより豊かに発揮するヒーリングを受けることができます。（女性の場合は自分に宿る男性性と女性性のバランス調整）

月のチャクラケア

月の光のヒーリングは、**第一チャクラ**、性器周辺に関わるチャクラの調整ヒーリングを行います。

月のエレメントーヒーリング設定日

火のエネルギーは、以下の月の日に、エネルギーポイントをつくり、ヒーリングを自然のエネルギーと共に受けることができます。

・デトックスの波動



「獅子座の月のエネルギーヒーリング」

・活力の波



「射手座の月のエネルギーチャージ」

※1回のお申し込みで、一回分のエネルギー浄化&活性ポイントを作ります。

お申し込みはこちら↓

[波動エレメントヒーリングを申し込む](#)

火のエLEMENTを助けるハーブ紹介

「ハイビスカス」

疲労回復、眼精疲労予防と回復

ハイビスカスは多くの皆さんがご存知の通り、南国の花のことです。新陳代謝、つまり身体を動かして、汗をかいて起こる疲労などにとっても適して補助してくれます。

特に夏ばてを起こしやすい時期にぴったりです。多くの成分はクエン酸やアミノ酸といった疲労回復を助ける成分です。含まれている成分のとおり、とてもすっぱい味が特徴です。

飲んでみた味の感想や効果など

味は、単体で飲むと、ともかくすっぱいです。はちみつや甘いステビアのハーブを加えたりなどして飲んだりするのが一般的なようです。私がお勧めなのが、サイダーに入れて飲む方法です。

割合は、サイダー2/3・ハイビスカスを煎じた水1/3です。甘さと炭酸のシュワっとする感じと、すっぱさが心地よいくらいに飲めます。夏場に家に帰ってからすぐにこれを飲むと、目元から疲労がリフレッシュするのを感じています。おすすめです。

「ローズレッド」

沈静作用、更年期障害の緩和、寂しさや悲しさの緩和

ローズレッドは主にバラの花弁のことを言います。とくに生殖器に関わる女性ホルモンに直接に影響されやすいハーブです。そのため、妊娠中は多量摂取不可です。

近年は、アロマブームで更年期障害の激しい精神を緩和する際に用いられています。香りにこそ効能を特に重点を置いているハーブなので、ぜひ、香りがひきたつ様に飲んだりしてみると良いでしょう。

飲んでみた味の感想や効果など

私はローズ系のアロマがとても苦手で、犬猿しているときがありました。試飲して体の反応を見るときは、細かく、ちぎったりして飲んでいました。けれど、紅茶に混ぜるなどして飲むと格別でした。高級感がある良い喫茶店のお店のような味になり、楽しむことができました。

また、ローズは好みの人とそうでない人にはっきりと差があり、嫌いだった人でも、ある年齢を過ぎると突然好きになったり、日によっては得意だったり苦手だったりするそうです。ホルモン変化に忠実なので、この匂いが好きなときは、少し女性ホルモンが変化して落ち着かないときなのかなと、身体をみる判断の材料として試飲していました。

「ローズヒップ」

強壯作用、生理不順や生理痛みの緩和など

ローズヒップが疲れにきくのは、大量に含まれているビタミンCがあるからです。疲れているその日のうちに、ビタミンを摂るように心がけると、次の日以降の疲れの残り方は断然違います。

ぜひ、日々の生活の中に少しずつ摂取してみてください。このローズヒップは乾燥すれば紅茶と一緒に煎じて飲むこともできますし、実をお菓子の中に入れて楽しむこともできます。ビタミンCは蓄積がとても難しいビタミンですので、日々消耗します。全ての栄養級数にいえることですが、栄養で大切なのは、少しずつ何気なく摂取していることです。

飲んでみた味の感想や効果など

すっぱいラズベリーののような味がします。ビタミンCの粒上のお菓子の味に似ています。乾燥すると、実がとても硬くなるので、かなり熱いお湯煎じるか、または砕くと良いとされています。

でも、女の人だと砕くのはちょっと大変かも……。熱い紅茶を入れる際に、コップに入れておくと女性らしいほんのりフルーティーな紅茶になりますので、おすすめです。



写真：薔薇（ローズ）

「最もエネルギー燃焼を発揮する月星座」

火のエレメントは、名前の通りとても情熱的に様々なものに作用します。一見すると、痛みを伴うと思われた身体状況の変化は、次の日に迎える健康的な身体づくりのためのものだったことが多くあります。特に心臓に影響を受ける「獅子座」の月星座の前日に、必ず動悸のようなものが訪れることを発見しました。

私は以前から若干の不整脈があり、時折眠る前に胸の動悸が気になっていたのですが、周期的に身体を健康にするために若干の整脈サイクルが、自然と身体の中に起きていることを理解しました。そのように、月の光から受けるエネルギー燃焼は、今から未来へつなぐための燃焼作業として受け止めることもできます。

血液循環（心臓系）や性器周辺に関連したエネルギーケア方法

色では赤のエネルギー、地球では火のエネルギー、チャクラでは第3チャクラと第1チャクラと深くかかわりがあります。

以下の星座の日を参照に、満ちる月（新月から満月になろうとする期間）に、瞑想や自己ケアやレイキヒーリング等で活性化すると、情熱、生命力の回帰、血行促進等の活性化等を助けます。欠ける月（満月から新月になろうとする期間）に行うと、ハートや性欲など性に関することのホルモンバランスを整えるなどに適したエネルギーが活性化します。

月の光を受けた身体ケア方法

胸部と下腹部周辺をいたわることが最も効果的です。特にさそり座の日は性器等に無理をかけず、赤い下着を身に着けたり、冷やさず、清潔にすることが重要です。妊娠中の場合もそれに該当します。男性の場合は身体状態によっては、冷水等で時折冷やしたりなどして、温帯バランスを整えることが効果的です。

また、火のエネルギーをケアする方法としては、生命力を足りないという概念をお持ちの方は特に、瞑想イメージの改革が重要です。もともと、人間には完璧な生命力や情熱やエネルギーの源が存在します。どこかから瞑想によってエネルギーを引き寄せるという概念ではなく、自分自身に宿る炎の生命を信じ貫くイメージをすることによって、気高い生命力を取り戻すことができます。

火のエレメント星座

・火のエレメント 「牡羊座」 「獅子座」 「射手座」



水のヒーリング（ホルモン系統ヒーリング）

エネルギーケアは、月と水のエネルギーの加護を行います。

デトックスのエレメント波動ヒーリング

「胆のう系のエネルギーに対するヒーリング」

活性化のエレメント波動チャージ

「足裏（反射）のエネルギーに対するチャージ」

それぞれ遠隔セッションします。

月に関する光次元のマスター支援強化

ツキノミコト（別名・アルテミス、ハニエル）系のエネルギー波動を、一時的に繋がりを濃密にして強化します。

得られるエネルギー効果

直感、自愛と慈愛、コミュニケーション能力、芸術性、女性性をより豊かに発揮するヒーリングを受けることができます。（男性の場合は自分に宿る女性性と男性性のバランス調整）

月のチャクラケア

月の光のヒーリングは、**第五チャクラ**、喉の周辺に関わるチャクラに許しのヒーリングを行います。

月のエレメントヒーリングの設定日

水のエレメントは、以下の月の日に、エネルギーポイントをつくり、ヒーリングを自

然のエネルギーと共に受けられることができます。

・デトックスの波動



「かに座の月のエネルギーヒーリング」

・活力の波動



「うお座の月のエネルギーチャージ」

※1回のお申し込みで、一回分のエネルギー浄化&活性ポイントを作ります。

お申し込みはこちら↓

[波動エレメントヒーリングを申し込む](#)

水のエレメントを助けるハーブ紹介

「マロウ」

喉の消炎作用、気管支や呼吸器系の鎮静作用

マロウを煎じると、とても鮮やかな青をします。特に熱い煙を吸う際に焼けるたばこの吸いすぎ、乾燥して喉がいがらっぽいときなど、炎症をやわらげてくれます。

味が独特ですので、苦手な方はうがい水として使用する場合があります。やさしく作用するものなので、「少しのどがいがらっぽいな？」と思うときに飲んだりすると、効果的です。

飲んでみた味の感想や効果など

野菜の青臭い感じのにおいがする、と私は表現しています。これだけだと、たしかに独特な味ですので、私はお茶やジュースなどにいれて混ぜていました。色もきれいですし、お客様に出すと喜ばれます。

「ラベンダー」

精神沈静、やけどなどの消炎作用、殺菌作用

ラベンダーの効能や匂いはとても有名ですが、アロマを研究していた人が、実験中に大きなやけどを負って、慌てて手近にあったラベンダーを傷口に多にかぶせ、治りを早くしたことから、傷口や肌の効能としても有名になりました。精神と傷に対しても沈静作用があります。

また、発汗作用も少しあるため、冬場の時にお湯に張った洗面器に摩りおろしたラベンダーハーブを加えると、ぽかぽかと天然の入浴剤のように温まりますので、温まりに

くい冷え性の方の足先に効果的です。（湯煎を行う場合は、必ず肌に合うか微量にテストをしてください）

飲んでみた味の感想や効果など

一般的には「芳香剤のにおい」として強く印象つけられているため、苦手な方も多いようです。私もそうでした。しかし、一般より少し上質めのハーブ店などのラベンダーを煎じて飲むと、とても味わい深く、匂いも上品でした。

また、良質なラベンダーのアロマエッセンスは殺菌作用もあるため、私は一時わずらった石鹸かぶれからの皮膚炎もこれで殺菌して直しました。美肌効果ではなく、にきび等の肌に蓄積した菌炎症に効果作用のため、必ずそのような処置を自分の判断で行う場合は、肌テストしてから使用して、炎症が沈静化した後は美肌に良いケアを行ってください。

私の場合は、かゆみはほぼなくなりましたが、肌が黒くなりました。今度は黒くなった肌を治すため、肌の自己回復を助けるクリームを塗り、その後、一年くらいで元の状態に戻しました。



写真：マロウ

「最もデトックス効果を発揮する月星座」

基本的には、「魚座の月」の日が、デトックス作用に対する好転作用が強く現れやすくなります。一年を通してですと、魚座の新月の日が最も高くデトックスに優れています。

また、第二の心臓と呼ばれる足裏に影響される月なので、特に、病や持病などに対する浄化を助けるつぼ等に適度なマッサージを行うと、より症状改善の助けや緩和は増します。（とても反応が出やすい場所ですので、怪我や持病が悪化している時期や、妊娠中は避け、体調をよく見て行いましょう。）

足裏や喉（ホルモン系）周辺に関連したエネルギーケア方法

色では青のエネルギー、地球では水のエネルギー、チャクラでは第0チャクラと**第五チャクラ**と深くかかわりがあります。

以下の星座の日を参照に、満ちる月（新月から満月になろうとする期間）に、瞑想や自己ケアやレイキヒーリング等で活性化すると、新陳代謝や甲状腺に伴うホルモンの活性化等を助けます。欠ける月（満月から新月になろうとする期間）に行うと、代謝のバランスを整えるなどに適したエネルギーが活性化します。

月の光を受けた身体ケア方法

喉周辺をいたわることが最も効果的です。何かを表現することが滞っていると、エネルギーが停滞しやすいので、自分のイメージをポジティブな方向でおしゃべり、調理、物作り、文章創作等に月の光を借りて活動すると良いです。

また、水のエネルギーをケアする方法としては、「許すこと」が最も効果的です。まずは『自分』、次に『思い浮かべた誰か』最後に『今の世界』をイメージして、「許す

こと」を心の中で伝えます。この方法は、最も身体に宿るホルモンエネルギーを穏やかにさせます。

水のエレメント星座

・水のエレメント 「魚座」 「蠍座」 「蟹座」



大地のヒーリング（内分泌系統ヒーリング）

エネルギーケアは、地球と大地のエネルギーの加護ヒーリングを行います。

デトックスのエレメント波動ヒーリング

「脊髄関係のエネルギーに対するヒーリング」

活力のエレメント波動チャージ

「胃腸関係のエネルギーに対するチャージ」

それぞれ遠隔セッションします。

大地に関する光次元マスター支援波動強化

大地に関する光次元マスター、※オモダルノカミ（他名・アテナ、ガイア）の系のエネルギーを波動を一時的に繋がりを濃密にして強化します。

※オモダルノカミは身体や大地のエネルギーです。

得られるエネルギー効果

つながりを強化することによって、活力、創造力、開拓、豊受、人生の種まき、忍耐をより発揮できるヒーリングを受けることができます。

月のチャクラケア

月の光のヒーリングは、**第二チャクラ**、胃腸チャクラの温感ヒーリングを行います。

月のエレメントヒーリング設定日

大地のエレメントは、以下の月の日に、エネルギーポイントをつくり、ヒーリングを自然のエネルギーと共に受けることができます。

・デトックス波動エレメントヒーリング



「山羊座の月のエネルギーヒーリング」

・元気波動エレメントヒーリング



「乙女座の月のエネルギーチャージ」

※1回のお申し込みで、一回分のエネルギー浄化&活性ポイントを作ります。

お申し込みはこちら↓

[波動エレメントヒーリングを申し込む](#)

大地のエLEMENTを助けるハーブ紹介

「ダンディライオン」

利尿作用、肝機能の助成、リウマチや高血圧の改善

ハーブにおいてダンディライオンとは、西洋たんぽぽの根っこのことを指します。これは肝臓や腎臓を助ける効果があります。また、おしっここの成分が酸性が強い人は、カリウム不足であるためカリウムを多く含むダンディライオンを食事中のお茶と一緒に煎じて飲むと、体内の水分成分のバランスがとても良くなります。

酸性が強いおしっこを排出するために利尿剤を使用する場合は、カリウム不足になり、カリウム剤を取ったりしなければなりません。これは利尿作用とカリウムを同時に含むため、やさしい効果がある天然の利尿剤としては効果的です。おしっここの代謝は脚のむくみなどにやさしいため、むくみが気になる人はおすすめです。

(※利尿剤を飲んでいる人は医師に必ず尋ねてください)

飲んでみた味の感想や効果など

舌で感じる味は、特にありませんが、土を口に含んだにおいが少しします。そのため、いつも飲んでいるお茶等にいれてもそこまで味の変化無く飲めます。また、味にとくに個性はないので、ブレンドティーでは、ベースハーブとして良く持ちいられます。

これをまめに飲んでいる頃、一番変化があったのは、脚のむくみは少しずつよくなっていきました。また、トイレに行った後の残尿感です。今まではなんとなく残っている感じがしていたのに対し、すっきりと全部出したという爽快感がありました。これはどうしてそうなったのかは、詳しくはわかりませんが、飲んでいる途中に効果は特に感じました。

「マリーゴールド」

解熱効果、アルコール分解の助け、肝機能の改善

マリーゴールドは、主に肝臓の内分泌を助けてくれるハーブです。健康食として、マリーゴールドを混ぜたサフランご飯のように食後の胃もたれや、身体のだるさがあるときに、肝臓が元気でないと感じるときに食べる人もいます。また、肝臓の助成をすることから、風邪を引いたときに熱があったとき、肝機能を助けるハーブはとても有効です。マリーゴールドはそうしたハーブの中でも、かなりやさしく作用するハーブです。

解熱効果を期待する場合は、毎日少しずつご飯、サラダなどに使用して摂取して、肝機能を改善を行ったり、風邪や寝不足やアルコールの疲れからくる若干の鈍痛に対し、初期段階で効果改善が出ます。そのため、即効性を重視するハーブではなく、毎日摂取する方法で期待する方が効果的です。

飲んでみた味の感想や効果など

味は菊の香りがすので、飲んでも食べても菊の香りがほんのり漂います。どのような効果が出るかなと試してみましたが、特に目立った身体の変化を感じるようなハーブではないと気づきました。

先ほど説明しましたとおり、病や傷に対処するためのハーブではなく、黄色のハーブのほとんどが「普段から少しずつ摂取して、いざというときに栄養強化を発揮する」ような作用があるように感じました。たとえば、風邪の治りが早くなったり、疲れが取れやすくなったり等です。そのように、強いハーブに抵抗がある方は、黄色のハーブはおすすめです。



写真：西洋たんぽぽ（ダンディライオン）

最も作物栄養価が高い月星座

基本的には、「おとめ座の月」の日が、一番栄養価が高く、主に根野菜や果実やハーブなどを採るのに適しています。一年を通してですと、おとめ座の満月の日が最も高く優れています。また、おとめ座の月は、農耕や庭整備などにもとても良い日取りで、植物を余りいためることなく、手入れすることが可能です。これは、先ほど申し上げたとおり、植物の栄養が高いので、植物が切られたりした箇所の痛みの回復も早いのです。

お腹周辺に関連したエネルギーケア方法

色では黄色のエネルギー、地球では大地のエネルギー、チャクラでは第二チャクラと深くかかわりがあります。

以下の星座の日を参照に、満ちる月（新月から満月になろうとする期間）に、瞑想や自己ケアやレイキヒーリング等で活性化すると、食べ物の栄養とエネルギー吸収や蓄積を助けるエネルギーが活性化します。欠ける月（満月から新月になろうとする期間）に行うと、食べ物から吸収したエネルギー変換等を助けるエネルギーが活性化します。

月の光を受けた身体ケア方法

お腹と背中を暖めるように身体をいたわることが最も効果的です。腹式呼吸（眠っている状態に近い呼吸）を意識して、リラックスした状態で、足の下から頭のとっぺんまで、大地のエネルギーを吸い込むようイメージして呼吸します。

また、ハーブティーやお茶などに影響を受けやすい月星座なので、満ちる月の日に足りないと感じる栄養素を、欠ける月の日には余分な蓄積物質を排出する栄養素を、健康茶やサプリメントを飲むと効果的に身体にはたらきます。

大地のエLEMENT星座

・土のエLEMENT 「牡牛座」「乙女座」「山羊座」



風のヒーリング（気管支系統ヒーリング）

エネルギーケアは、風のエネルギーの加護ヒーリングを行います。

デトックスのエレメント波動ヒーリング

「気の排出に対するエネルギー調整」

活性のエレメント波動チャージ

「気の吸入に対するエネルギー調整」

それぞれ遠隔セッションします。

風に関する光次元マスター支援波動強化

風に関する光次元マスター、※オオトノジノカミとツグイノカミ（他名・アネモイ、竜神）系のエネルギーを波動を一時的に繋がりを濃密にして強化します。

※オオトノジノカミは、空のエネルギーです。ツグイノカミ様は竜神系エネルギーです。

得られるエネルギー効果

つながりを強化することによって、情報力、タイミングを読む、何かの橋渡しをするなどを、より発揮できるヒーリングを受けることができます。

月のチャクラケア

月の光のヒーリングは、第4チャクラ、気管支チャクラのリラックスヒーリングを行います。

月のエネルギーヒーリング設定日

風のエネルギーは、以下の月の日に、エネルギーポイントをつくり、ヒーリングを自然のエネルギーと共に受けることができます。

・遠隔デトックス波動ヒーリング



「天秤座の月のエネルギーヒーリング」

・遠隔元気波動ヒーリング



「双子座の月のエネルギーチャージ」

※1回のお申し込みで、一回分のエネルギー浄化&活性ポイントを作ります。

お申し込みはこちら↓

[波動エレメントヒーリングを申し込む](#)

風のエレメントを助けるハーブ紹介

「リンデン」

不眠症緩和、頭痛緩和、血糖値を下げて動脈硬化の改善

このハーブは興奮状態を緩和する作用がとても特徴的です。それに伴い、不眠症、頭痛、発汗作用等があります。花に含まれている成分が血圧を下げる作用があるため、高血圧の人にはとてもよいです。

また、利尿作用も若干あるため、コレステロールを下げる働きを助けてくれる効果もあります。いらいらして眠れなかったり、頭に血が上ったような感じの人や、味の濃いものを良く食べる人などには特にオススメのハーブです。

飲んでみた味の感想や効果など

少しフルーティーな匂いがするハーブですので、とても飲みやすいです。青りんごの匂いと証する人もいます。私はひどい不眠症でしたので、その効果はすぐに現れました。飲んでから三時間くらいは穏やかに効果が現れている印象を身体で感じました。

また、飲みすぎた場合はどうなるだろうと試したところ、時間の身体の感覚が狂うような印象を受けました。一晩に二杯以上飲んだり、眠れないからといってその後また飲んでみたり続けたところ、体内時間が数日狂い、身体だけ眠いのに頭は起きていたり、その逆だったりもしました。不眠症というよりは、精神沈静が即効性で現れて、数時間するとなくなるといった印象を身体で受けました。どのハーブにも言えますが、飲みすぎには注意しましょう。

「ローズマリー」

脳や身体機能の活性化、血行促進、抗菌作用

ハーブで主に使われるローズマリーは、葉を使用します。ローズと名はついてはいますが、青いクセのある匂いのするハーブです。特に血行促進の効果が出やすいため、それに関連した効果が期待されます。派に含まれる主成分としての効果というよりは、少しつんとくる匂いからの効果がよく表れます。

特に、脳など細かい血管の促進を促してくれるので、扁頭痛をもっている人や、育毛などの効果があるともいわれています。また、葉の成分には抗菌や酸化防止の効果もあるため、肉の臭みもとるため、よく西洋の肉料理などに使用されます。

飲んでみた味の感想や効果など

私は以前ひどい不眠症の際に、このハーブをよく飲みました。不眠症の人たちの一番の大敵は「食後からくる強烈な睡魔」です。身体が温まった瞬間、脳の血行が著しく良くなり、眠気が押し寄せます。このハーブはそのような状態のときに、ぼうっとした温まった脳の血液を、より素早く円滑に促進してくれる効果があるように感じました。

味は少しクセがありますが、特に食後のお茶として飲むと、効果は良く表れます。睡魔はあまり広がらず、穏やかに収まっていきます。また、常に頭がぼうっとして重だるいときなどもオススメです。



写真：ローズマリー

「最もリラックス効果を発揮する月星座」

基本的には、肩周辺に関わる「双子座」日が、最も深呼吸など呼吸に関わるストレッチに適しており、リラックス効果を発揮します。これは全ての星座にいえることですが、最も効果的に効果が出るということは、逆にこの日に関連部位を酷使すると影響を受けやすくなるということになります。

また、「双子座」は肩こりや首のこりのケアに、最も適した日なので、日を選ぶことが可能であれば、身体を温める入浴剤などを入れたお風呂に浸かったり、マッサージを受けると、より症状改善の助けや緩和は増します。

足裏や喉（ホルモン系）周辺に関連したエネルギーケア方法

色では緑のエネルギー、地球では風のエネルギー、チャクラでは第4チャクラと深くかかわりがあります。

以下の星座の日を参照に、満ちる月（新月から満月になろうとする期間）に、瞑想や自己ケアやレイキヒーリング等で活性化すると、呼吸や血液循環の活性化等を助けます。欠ける月（満月から新月になろうとする期間）に行うと、緊張して生じる筋肉のこりや気管支の症状を緩和するなどに適したエネルギーが活性化します。

月の光を受けた身体ケア方法

胸部周辺をいたわることが最も効果的です。エネルギー流動に関わる月星座なので、深呼吸、音楽療法、呼吸系のストレッチを月の光を借りて行うことをおすすめします。

また、風のエネルギーをケアする方法としては、「固定概念をもたない」ことが最も効果的です。風は一定位置、同じ場所に存在せず、常に移動するエネルギーとして存在しています。

火・水・大地の三つのエレメントを繋げる橋渡しのような存在であり、どのエレメントの概念にも執着せず、常に流動的思考であろうとするイメージを浮かべる瞑想が、風のエレメントエネルギー活発にします。注意点としては、このような瞑想を行う場合は必ず「誰かを変えよう」ではなく、「自分自身を変化し続けよう」と行ってください。

風のエレメント星座

・風のエレメント 「双子座」 「天秤座」 「水瓶座」



いかがでしたでしょうか？これが、私が研究している魂から健康になる研究の一部です。記載されているのは全て、わたしが自分自身の身体とエネルギー体を使って実験研究したものです。

まず、なぜ私が自分の身体を使って研究しようと思ったのか。それは私が教える伝達者になりたかったからです。世界には様々に隠れた健康知識が眠っています。しかしながら、それは知識であって実践ではありませんでした。世界に眠る知識はいくつか書籍として出てきてはいますが、このように人間らしく、時折生々しく実践的な経験談を交えたものが少なく感じます。

私達は自然と共に生きています。変化する空気の中、この星に暮らしています。常に変改しています。知識は変わらず伝わり続け、今の時代にあったアレンジ、今の身体に照らし合わせた知識の使用法、そして今の時代にあったヒーリングが開発され続けています。私もその実践者であり、開発者の一人です。

星占いは何千万年も前から使用されてきた知識のひとつです、月や星から受ける影響は絶大です。チャクラというエネルギー種類に分ける概念も数万年前からあります。そして、星に住む神や妖精と呼ばれる私達の自然と命を支えてくれる存在もまた、いくたの昔から存在しています。私達はそれらを受け入れることによって、自然な健康維持を続けています。

私はエネルギーバランサーとして、チャクラを中心とすることを選びました。星のエネルギーエレメント、命のエネルギー、宇宙のレイキヒーリング、ガイドスピリット（守護霊や神や妖精等）をチャクラというエネルギーのポイントに集約し、ヒーリングを行う決意をし、皆さんに提供しています。

これから世界が大きく変わっていきます。ぜひ、身体やエネルギーのつらい時には一人でがんばらず、寒い日に一枚シャツを多めに着るように、いろいろなものに頼り、感謝し、支えあって過ごしていただければと思います。

どうぞ、皆様の暮らしにこの知識をお役立てください。私のサロンでは、チャクラエネルギーを支援するヒーリングサービスを行っています。合わせてエネルギーの支援に

ご利用ください。

読んでくださった全ての皆様に、愛と感謝と光を届けます。

これまでのエネルギー研究を参考に、各エレメントに対して最も影響力がある月のエネルギーを使って、エレメンタルチャクラヒーリングを行っています。

チャクラに関わるエレメント循環を健康的な状態にしましょう。↓

[SALON SAYURI](#)

[波動エレメントヒーリング](#) 文字をクリックしてください。



サロンURL :
SALON SAYURI (サロンサユリ)

<http://salonsayuri.info/>

感想、誤字のご報告はこちら
<http://p.booklog.jp/book/83482>

アカシックレコード教科書 著者：里穂さゆり

書籍URL：<http://p.booklog.jp/book/83482>

参考図書：

月の癒し（著ヨハンナ・パウンガー）

ハーブ

写真協力

お花の写真集：<http://www.flower-photo.info/>

Luu Vatur：<http://www.lucnix.be/main.php>

ブックログ本棚へ入れる <http://booklog.jp/item/3/83482>

電子書籍パブー（<http://p.booklog.jp/>）運営会社：株式会社ブックログ