

## タンクリーナー 舌洗淨

専用の特別な形状をしたもので舌の上の苔のようなものをかきとります。

朝の歯磨き後に行うとより効果的。朝は特に、タンクリーナーをした後にご飲食をお勧めします。

### 効果

- 1.舌の洗淨がやさしく行われます
- 2.寝て起きると舌に苔のようなものが誰でもついています、それは私達の毒素が外に出た証拠。取らずに飲食する事で、再度体の中に取り込むことを予防します。
- 3.舌をきれいにする事で、腸もきれいにする事が多少できます。  
(実際は腸が綺麗になると舌もきれいになります)
- 4.味覚がはっきりとしていきます
- 5.口臭予防になります



イメージ

## ジャラネーティー 鼻洗浄

専用ポットを使い方鼻づつ行っていく洗浄方法。

実際インストラクターと一緒に行うとどのように行うのかが分かりやすいと思います。

### 効果

1. 粘液、鼻の中や鼻腔の汚れを取り除きます
2. 風邪や花粉症といった症状になりにくくなります
3. 顔の筋肉の緊張を和らげます
4. 清潔感のある若々しい外見を保つことを助けてくれます
5. 心のごちゃごちゃが減り頭が軽くなります



イメージ

## クンジャルクリヤ 胃洗浄

大量のぬるめの塩水を一気に飲みます。飲めないところまで行くと、自然と吐き出します。

吐くという自然な行為を行えるようにすることも、私達にとっての健康への秘訣でもあります。

### 効果

- 1.胃の洗浄を行う事で、腸に負担をかけるのを防ぎます。
- 2.消化不良の薬を使わずに、一番自然な方法で改善します。
- 3.食べ過ぎを防いでいきます。
- 4.食べ物を噛む回数が増えます。
- 5.胃をきれいにすると、心の暗黒な感覚が減ります。



イメージ

## シャンカプラクシャラナ 腸洗浄

ある程度あたたかな塩水を 2 杯飲み 5 つの特別な YOGA アーサナ（ポーズ）をおこないます。回数を重ねて便通を促していきます。体調やコンディションによる変化をインストラクターと行う事で、適切に行われます。

### 効果

- 1.良い便通を促します
- 2.とても簡単な方法で便秘の解消します
- 3.腸のガスを溜まりにくくします
- 4.胃酸過多や消化不良消化器官のむかつきなどの改善します
- 5.尿の感染病、腎結石の予防します



イメージ