

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 理知の誤り ★

よくあることですが、患者さんは私が脈を取る前に「実は最近食べ過ぎています」とか「ここ数日寝るのが遅いです」などと申告（告白？）されます。脈診で分かってしまう前につい白状してしまうわけですね。

私たちは、よくないことだと知りつつも、つい食べすぎて、夜更かしをしてしまうものです。中には、先月の診察のときに受けた忠告を守ることが出来なかったのが、今月の診察は止めて、もう少しちゃんと出来るようになってから再診を受けようなどと考える方もいらっしゃいます。

そんな風を感じている患者さんがお見えになったときに、私は「出来なかったからこそ再びここに来て、また同じ内容を聞く必要があるんですよ」と話します。クリニックで出される処方箋はあくまでも食生活に関する理想的なスタイルです。もしそのスタイルを完璧に出来るようになったのであれば、その時すでにその方は完全な健康を手に入れ、そして再び来院する必要はないからで

す。

私は何度でも同じ話を繰り返します。「白湯を飲むと良いですよ」、「早寝をしましょうね」、「夕食は控えめにしてください」、「昼寝をしないように」、「食後に散歩をなささい」など、どれも簡単そうですが、実は毎日続けることはとても大変です。人には「理知の誤り」と呼ばれるものがあり、私たちはいつでも間違った判断をする可能性があります。わかっているけど夜更かしをしたり、つい夕食を食べ過ぎたり、冷たいものを飲んでしまいます。だからこそ、私は繰り返し、患者さんに同じことを話し、時には励まし、ほんの少し叱り、そして今生理機能がどのようなバランス状態にあるのかを説明しながら、患者さんが勇気を持って自分を整えていけるように仕向けます。

人の持っている理知の誤りは、そう簡単にはなくなりません。しかし、日々の生活を通し、少しずつ悪い習慣を良い習慣に置き換えていくことで、いつかはそんな理知の誤りをなくしていくことができます。で

すから、一度二度クリニックを訪れ、出された処方が守れなかったと落ち込む必要などなく、出来なかったからこそまた診察を受け、そのときの自分の状態を詳しく知って、また同じ繰り返しになるかもしれない処方箋をもらって生活の中で改善を図っていただければよいのです。

そして、少しずつでも処方箋を実践していくと、実際生理機能状態は改善していきます。ただ、その変化をどう感じるかは個々人によって異なり、心身の快適さを感じる人もいらっしゃいますし、ストレス解消を起こして不安になる方もいらっしゃいます。また、脈診では明らかに改善されていても当の本人は全くそれを自覚しないこともありますし、徐々に生理機能が変化していくとき、確かに数ヶ月前までの一番苦しかった症状はなくなっているのに、今まで目立たなかった症状に気づくようになり、そのことに捕らわれてちっとも自分はよくなっていないと嘆く人もいらっしゃいます。しかし、いずれにしても実際には良くなっているのです。

自分を良く変えていくには少しの辛抱強さと忍耐力が必要ですが、続けていけばいつの日か必ず豊かさと幸福に包まれ、そのことに気がつくようになります。その日が来るまで続けていただきたいと思います。

Dr.かねだの

Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

女性として生まれる、女性に備わる母性とは

初めまして。今回から News letter を書かせていただくことになりました。現在マハリシ那須クリニックで院長をしております金田麻子です。どうぞよろしくお願い致します。

今後、何回かに渡ってマハリシ・アーユルヴェーダの女性に関する知識を提供していきたいと思えます。

さて、私たち女性はなぜ女性に生まれて来たのでしょうか？私は子供の頃、気付いた時には女性だったと言う感じでしたが、みなさんはどうでしょうか？

実は女性に生まれて来たのは偶然ではないそうです。

アーユルヴェーダでは輪廻転生という考え方があります。魂が何度も生まれては滅び、また生まれては滅びと転生を繰り返す間、様々な経験や行動を通して魂は進化していきます。そして過去の様々な経験から次に生まれてくる時の肉体や環境の条件を決めていきます。そして今世、どのような人生を歩むか決めていくのです。ですので自分で性を選んで女性として生まれて来ているのです。もちろん女性だけでなく、男

性も自分で性を選んで生まれてきています。今生活している家庭、会社などの環境、仕事も自らの魂の進化のために選んでいるということになります。

そして、人は女性に生まれたと言うだけで、すべての創造の母であるとアーユルヴェーダでは言われています。とてもスケールの大きいお話です。

女性は女性として生まれたということだけで、母性がそなわっています。母性と言うものは無条件の愛の質を最も豊かに表現するものといわれています。

例えば母親は自分の子供に対して無条件にいろいろと世話をします。赤ちゃんには母乳をあげたり、おしめを替えたり、泣いていたらあやしたり。見返りを求めないでできるだけのことをしてやります。これは無条件の愛の一つの現れでしょう。子供の世話は、もともと母性が備わっているからこそ、できることなのです。

母性の質には精妙な知力、大きな愛に溢れた心、洗練された直感が

あるといわれています。これらを発達させることは女性としての役割を果たすために大切なことです。

また女性は一人一人の内側に備わる対愛に満ちた静寂、真我に帰る旅になくってはならない導き役なのだそうです。そして自分の子であろうと他人の子であろうと、その子の能力を最大限に引き出し、100%以上の能力を引き出してあげるように育み導くことが大切な役割です。

才能を発揮した方達に唯一共通する点は、母の肯定的な影響なのだそうです。そして、男女問わず一番影響を受けている人は誰かという、父親や兄弟や友人ではなく、母親であるという報告もあるようです。

これだけ影響が与えられるのはすばらしいことですがそれだけ責任も大きいといえるでしょう。

母親がどれだけ自分の意識に純粹に目覚めているか、そしてどれだけ幸せか、ということは子供たちを導くために重要なポイントといえるでしょう。自分の意識が目覚めている時、子供たちを育み導く能力も自然に備わります。母性は自然法則と十分に調和している時、最高の発達もたらされると言われています。

純粹意識を体験し、自然法則と調和できるように、日々の瞑想を大切にしましょう。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

ごま油 ・ ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。
食品胡麻 ・ ・ いらごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。
ねりごま ・ ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)
TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

通信販売も行っております
お申し込み方法
TEL0120-50-1158
(受付時間：月～金 9:00～17:00)
土・日・祝は休み
FAX0593-96-0496
(24時間受付)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 義能士

今月は金属の不思議をお話します。アーユルヴェーダでは水銀も含め各種金属が使われています。水銀というとドキッとすることもいらっしゃるでしょうが、伝統的なアーユルヴェーダでは水銀が大変活用されているのです。とても手間のかかるプロセスですが水銀も一定の処理をすれば毒性がなくなるのです。とはいえ、西洋社会では水銀は猛毒ということになっていますので、世界中で活用されることを目指しているマハリシアーユルヴェーダ社のアムリットを始めとしたラサヤナやヴェーダハーブには水銀は一切使われていません。水銀なしでも十分な効果がでるようにハーブの力を最大限に活用して作られているのです。伝統的な水銀入りのラサヤナがいけないわけではないのですが、個人的にも水銀はペンギン博士も苦手なので水銀なしでよかったですと思っています。大学で研究していたとき水銀を何リットルも使っていて、こぼしたりしてその処理に毎日苦労していたのを思い出してしまうからです。もっとも、危険だとして食品中の水銀は認められていない日本ですが、虫歯治療にはまだ水銀が活用されているのは不思議ですね。

不思議といえば、銅の酸化物の緑青が猛毒といわれていたのも不思議ですね。水銀やカドミウムなどは実際に公害問題という形で有害性が現れたので良くわかるのですが、緑青に関しては猛毒説は日本だけだそうです。ペンギン博士が子供の頃、子供の科学という雑誌を取っていましたが、その中に硫酸銅が入っていて、猛毒の硫酸銅を子供の教材に入れるとはけしからんとのことで、回収騒ぎがあったのです。でも、だれも猛毒であると証明した人はいなかったのです。今では安全宣言が出ていますが、世の中の基準って結構みんなの思い込みだと実感したペンギン博士です。緑青について誤解を打ち破るのに実に20年の年月がかかったといえます。NHKのプロジェクトXのようなドラマがあったようですね。緑青は危険だからと水道管には鉛管が日本だけ使われていたというのですからこれも驚きではすみません。誤解から本当に有毒な鉛が使われているという摩訶不思議な日本の現状はもう改善されたのでしょうか。

ところで、銅カップに一晩つけた水を飲むとお通じが良くなったりしますが、これは銅イオンの効果ですね。

時々お酢と塩で磨けば一生使うことも可能なお得健康器具ですが、一晩つけると銅カップの内側が黒くなったので返品したいという方が時々いらっしゃいます。ピカピカだったのにたった一晩で黒くなるのはおかしい。それもまだらになっているのは変だとおっしゃるのです。

銅カップに使われている銅はかなり純粋なものです。若干の不純物が入っています。そして、銅のカップの金属はいくつかの結晶がくっ付いた構造をしているのです。その結晶境界には不純物がたまりやすく、その部分から酸化して黒くなっていき、まだら模様の出現となるわけです。こんな説明をさせていただきます。

銅は体の必須元素でもあります。鉄不足により貧血が起こるといわれていますが、実は銅が不足しても貧血が起こるのです。一般市場で売られている銅カップは内側に錫メッキかニッケルメッキが施されています。緑青が猛毒であるという誤解の下、行政指導という形で銅食器は内側を錫かニッケルでメッキしなければならないというルールが出来ていて、緑青安全宣言が出てさらに20年以上経った今も指導内容が変わっていないのです。これもまた不思議です。ただ、内側が金属光沢であれば販売してよしということになっているので、銅カップを一つ一つポリ袋に入れて封印して皆様にお届けしているペンギン博士でした。

※話は来月も続きます。



NEW アムリット01 ゼロワン



ヒマラヤからの贈り物

忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って(特別)に作られました。
神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと(元氣)になりたい方

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中



有限会社アムリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<原 料>
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等
1月分約120粒入り
10,000円(消費税別)

<材 料>	4～5人分
米	3合
菜の花	150g
ショウガ	50g
塩 1	小匙 1 と 1/2
レモン汁	40cc
油揚げ(いなり寿司用があれば便利).10 枚	
薄口醤油	大さじ 4
粗精糖	大さじ 8
昆布だし汁	600cc
塩 2	小匙 1/4



油揚げは油ぬきをし、袋状になるよう半分に切り分ける。米はといでふつうに炊く。

②鍋に昆布だし汁、薄口しょうゆ、粗精糖、塩2を入れて煮立たせ、そこに油揚げを加えて落とし蓋をして10分ほど煮てそのまま冷ます。

③ショウガのみじん切りをボールなどに入れ、そこにレモン汁と、塩1、きざんだ菜の花を加え、混ぜ合わせる。

④ご飯が炊きあがったら、③のショウガの千切りときざんだ菜の花を汁ごと加え、うちわなどで冷ましながらご飯を切るような感じでよく混ぜる。

⑤②の油揚げを軽く絞り、④のご飯を適量形よく詰めて盛り付ける。

【作り方】

①菜の花は水洗いし、塩ひとつまみを加えた熱湯でさっとゆで、かたい茎は除いて5 mm くらいの小口切りにする。ショウガは皮をむいてみじん切りにする。

Information

●好評発売中!

●女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康
 下山 訓永 著/蓮村 奮 監修
 定価：800 円+消費税 / A 5 版（表紙カラー）
 発行：日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 協力：特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所

●菜食レシピ集 春夏秋冬 12ヶ月のお献立 第1集・第2集
 監修：蓮村奮 レシピ：大江イチロウ・他
 定価：各 420 円（税込・送料別）
 <お求めは>
 マハリシ総合研究所
 または、
 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 電話：042-540-9061（土・日・月休み）

●支払いの一部にクレジットカードが使えるようになりました。
 マハリシ立川クリニックとマハリシ那須クリニックでは診療費の一部の支払いにクレジットカードが利用できるようになりました。詳細については、各クリニックにお問い合わせ下さい。

●予防健康診断と人間ドックのお知らせ
 マハリシ立川クリニックでは、マハリシ・アーユルヴェーダに基づいた理想的な予防健康診断と人間ドックを行っております。是非多くの方に受けていただき、健康増進に役立てていただきたいと思います。
 なお、料金、その他ご不明な点についてはマハリシ立川クリニックまでお問い合わせ下さい。

ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月15～20日頃に郵送にてお届けいたします。

口座番号： 00100-5-725723 加入者名： 日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター
通信欄に「 月号から閲読希望」とお書き添えください。



新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコットン製品、etc.

大自然発 健康行!



有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp