

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 南青山に新クリニック開院 ★

今月は、マハリシ立川クリニックから読者の皆様にお知らせがございます。すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、1992年11月以来、皆様に支えられて約13年間開業して参りました、マハリシ立川クリニックがこの7月に閉院することになりました。これまで沢山の方々との出会いがあり、また多くの学びを頂きながら、皆様と共に成長して参りましたが、この度さらなる医療体制の充実と皆様へのより一層のサービスの提供を実現するために、港区南青山に「南青山プライムクリニック（仮称）」を開設する運びとなりました。長い間ありがとうございました。

新クリニックとなります、「南青山プライムクリニック（仮称）」は、マハリシ立川クリニック同様、マハリシ・ヴェーダ予防医療の診察と施術を行って参ります。またマハリシ・ヴェーダ予防医療で扱う各種の美容に関する知識や化粧品なども充実させ、完全な健康（Perfect Health）と同時に、より総合的な美容（Total Beauty）も皆様に楽しんでいただけるよう診察を行ってまいります。さらに、このクリニックでは通称、プライム

ルーム（Prime Room、最良の部屋）と呼ばれる特別室を設け、これまで実現できなかったマハリシ・ヴェーダ予防医療が提供する、五感の全てに至福体験を与える「Five Senses Program（ファイブセンス・プログラム）」を行って参ります。このような観点から、新クリニックの名称に「プライム（最良の）」という言葉を用い、そして最良の空間と最良の体験を皆様楽しんで頂けますよう体制を整えて参りたいと考えています。

Five Senses Program

（ファイブセンス・プログラム）

- ① The Sense of Hearing（聴覚）；
Gandharvaveda（ガンダルヴァヴェーダ）
- ② The Sense of Touch（触覚）；
Oil Treatment（オイルトリートメント）
- ③ The Sense of Sight（視覚）；
Yantra Program（ヤントラ・プログラム）
- ④ The Sense of Taste（味覚）；
Veda Diet（ヴェーダ・ダイエット）
- ⑤ The Sense of Smell（嗅覚）；
Aroma Therapy（アロマ・セラピー）

南青山プライムクリニック（仮称）の開業は、現在7月8日を予定しております。詳しい情報は、直接マハ

リシ立川クリニックにお問い合わせいただくか、次号本紙面をご覧ください。また、マハリシ立川クリニックの7月の診療日程は、新クリニック開設に伴い、以下の通りとなっております。ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。

7月1日～8日まで新クリニック
開設準備のため休診

以下の日程（火・木・土）で診察のみ行う予定です。

7月9日（土）

12日（火） 14日（木） 16日（土）

19日（火） 21日（木） 23日（土）

26日（火） 28日（木） 30日（土）

私たちはマハリシ・ヴェーダ予防医療の素晴らしさを、より多くの方に知っていただけるよう今後とも努力して参ります。よろしくお願いたします。

医療法人社団邦友理至会

理事長 蓮村 誠



新クリニック外観

Dr.かねだの

Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

月経について

月経は、女性特有の現象で、身体の浄化のプロセスです。月経は、若返りと浄化の機会、気持ち良く過ごすことで、若返り、病気の予防がはかれます。

女性は月に一度、自然の浄化があります。月経は、自然のパンチャカルマのようなものです。とてもお得な感じがします。

人によっては、月経がくる時に気持ちが落ち着かなくなって、いらいらしたり、頭痛がしたり、腹痛があったりして、厄介なものと感じている方もいらっしゃることでしょ

う。この月経を厄介なものではなく、自然の浄化のありがたいものと感じて、気持ち良く過ごせるといいですよ。

月経を気持ちよく迎えるために、マハリシ・アーユルヴェーダでは次のようなことを勧めています。

- ・ 普段から規則的な生活を心掛けま
- しょう。
- 月経はヴァータの働きで起こりま

す。食事の時間や就寝の時間、起床時間を規則的にして、ヴァータを整えると良いでしょう。

- ・ 無理をしたり、過度な緊張は避けま
- しょう。

- ・ 消化に良い栄養のある物を食べま
- しょう。

残り物、過度の酸味や辛味、過度に重い食品は避けま

しょう。できたてで温かい食事を取りま

- しょう。消化しにくいものや、揚げ物、ケーキやクッキーはなるべく避けま
- しょう。

- ・ 適切で十分な睡眠を確保しま
- しょう。
- 早寝早起き（22 時前に床につき、6 時前に起床）をすると良いで

- しょう。十分な睡眠はヴァータを整えま
- しょう。
- ・ 特に生理 1 週間前は、忙しくした

り、緊張するようなことは避けま

しょう。月経の前の 1 週間は浄化に向う準備期間です。夜遅くまで仕事を

するなどの無理はなるべくしないようにしま

しょう。そして、早寝を

するようにしま

しょう。食べ物は消化の良いものにしま

しょう。できれば、新鮮な野菜や

甘く熟した果物や穀物を使った料理をとり、揚げ物やチーズ、ヨーグルト、クリームのような重い乳製品は避けま

- しょう。
- ・ 生理前 1 週間は、日中軽い散歩を

- しま
- しょう。
- ・ 生理 1 週間前より全身のオイル

- マッサージを行った後、腹部を良く温めながら、時計回りに優しく
- 数分間さするとよいで

- しょう。
- ・ アーマをなくしていきま

- しょう。
- アーマが存在すると、ヴァータの働きが妨げられ、月経がうまく起
- こらなくなってしま
- います。
- アーマをなくしていくためには消化力を整えることが大切で
- す。
- 間食はしないようにし、規則正しい食事を取りま
- しょう。白湯（水をや
- かんで沸騰させたら、蓋をとって 10 ~ 15 分間沸騰させて
- 作ります。）を 1 日 3 ~ 4 杯す
- りま
- しょう。生姜を料理に使いま
- しょう。

アーユルヴェーダの知識を使って快適な月経を迎えられるようにしていきま

しょう。

今回は「月経時の過ごし方について」です。

マハリシ・アーユルヴェーダの知識を提供するホームページができました。様々な症状に対する知識などを提供しています。ぜひ御覧になり、お役立て下さい。

<http://avic.web.infoseek.co.jp>



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

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



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 義能士

先月に続き金属のお話です。子供の頃、お医者様へ行くとドアノブは素朴な真鍮でした。最近の病院はピカピカのステンレスのドアノブです。皆さんはどちらのドアノブが好きですか。ステンレスと答える方が多いのではないのでしょうか。でも真鍮のドアノブの方がはるかに衛生的で、ほとんど無雑菌です。銅や真鍮の洗面器のほうが見た目の素朴さからは考えられないほど衛生的です。真鍮は銅と亜鉛の合金ですが、銅に殺菌効果があり、その合金にも殺菌効果があるのです。

5円玉から500円玉の全てが銅合金であるのも衛生上からとてもいいといえますね。5円玉は銅と亜鉛の真鍮、10円玉は銅と亜鉛と錫の青銅、100円玉と旧500円玉は銅とニッケルの白銅、新500円玉はニッケル黄銅（洋銀）で、いずれも銅が主原料です。世界的に見ても硬貨の75%が銅合金だそうです。銅合金の手軽さ耐久性もありますが、多くの手に渡る銅合金貨幣に殺菌力があるのは安心できますね。

シャーレの中に入れた寒天の表面にチフス菌を散らし、10円玉、5円玉、アルミニウムの1円玉を置き、培養器に入れて24時間後に取り出してみ

ると10円玉と5円玉の下は黒くなってチフス菌が死滅しており、1円玉の下はチフス菌が繁殖していたという実験が有名です。最近では0-157でも同様の結果が得られているそうです。温泉で騒ぎになったレオネジラ菌にも銀、銅が有効であることが確認されています。多くの温泉が塩素を使い始めていますが、塩素入りの温泉ってプールみたいでいやですね。銀や銅を使った殺菌で安心して入れる温泉があればいいなと思います。

このような微量な銀、銅イオン（他に水銀、金？）が示す殺菌作用のことをオルゴディナーミー（微量作用）と呼びます。19世紀末植物学者のネーゲリーが、微量（1千万分の1）の銅イオンがアオミドロを死滅させることを発見したことから知られるようになった現象です。

我が家の流しの排水口のバスケットは銅製ですが、ぬめりがなく、何年も衛生的に使えています。その流しにステンレスのタワシ入れがあるのですが、こちらは毎日洗わないとぬめりが付いて汚くなってしまいます。銅製品はなかなか優れたものです。

先月ご紹介した銅カップ健康法です

が、10円玉をきれいに磨いてコップの中に入れていられる方もいらっしゃるかもしれませんが、10円玉は95%銅の青銅で亜鉛や錫が合金元素として入っています。そのため、10円玉を水に入れてきますと、銅イオンより多くの亜鉛や錫イオンが出てくることとなります。是非、純銅製品をご活用ください。

さて、毎朝お勤めの習慣に舌掃除があります。お休み中に体の中のアーマ（未消化物）が舌の上に出てきて、ネバネバした白や黄色などの粘着物となります。せっかく出てきてくれた体内の汚れですから飲み込まずに、U字型の金属のタングスクレーパーでかき出しましょう。アーユルヴェーダでは材質として、金、銀、銅、錫、真鍮の順に薦めています。殺菌力のある金属が主に推奨されているのは納得できますね。特に金は免疫力を高め呼吸器系を強化するといわれており純金が最高だと思えます。

ところで、銀はしばらく使いますと黒くなってきます。これは銀が空気中や水中の硫黄と反応しているためです。使用後はタオルなどできれいに拭き、乾燥させ、湿気の少ないところで保存すればあまり変色しません。変色しても、歯磨粉等で磨けばきれいになります。

家では純金のタングスクレーパーで舌掃除をし、出張中は手軽な純銀タングスクレーパーで舌掃除をするペンギン博士でした。

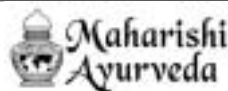
NEW アムリット 01

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



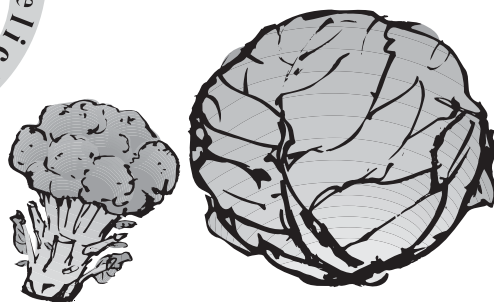
有限会社 アムリット

〒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人分
 キャベツ(小).....1/2 個
 ブロccoli.....2 株
 ショウガ.....30g
 クミン(粒).....大匙 1/2
 ローリエ.....1 枚
 ターメリック.....小匙 1
 塩.....小匙 1 と 1/2
 ヒマワリ油.....大匙 3
 ガラムマサラ.....小匙 1/2
 レモン汁.....大匙 1 か 2 (お好みで)

ショウガはすり下ろしておく。
 ②鍋にヒマワリ油とクミン、ショウガ、ローリエ、ターメリックを入れて火にかけ、そこにブロッコリー、キャベツ、レモン汁、塩を加えて混ぜ炒め、フタをして弱火で10分くらい蒸し煮にする。
 ③フタを取って強火で炒めて水気が飛んだら火を止め、ガラムマサラを加えて混ぜ合わせる。



【作り方】

①キャベツは一口大のざく切りにし、ブロッコリーは小房に分け、茎は厚く皮をむいて短冊切りにする。

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。

...「生命の糧」をお届けします。...

安心して新鮮な旬の有機無(低)農薬野菜、果物・完全無農薬栽培米・牛の飼料のレベルから遺伝子組み換え作物を完全排除、ホルモン剤、抗生物質を一切使用していない低温殺菌牛乳・国産の無農薬栽培原料だけを使って作られたお醤油などの無添加調味料・化学物質を一切使用しないで、表示指定成分なしの自然派化粧品、無添加石けん、アーユルヴェーダ製品等等、とことん安全と品質にこだわった「生命の糧」を玄関先までお届けします。

*無料でパンフレットを送らせて頂きます。資料請求、お問い合わせは下記までお気軽にお知らせ下さい。

Yasai-in Net

〒085-0214 阿寒郡阿寒町字舌辛原野 14 線 23-25 Tel0154-66-2608 Fax0154-66-2488 E-mail yasai@hokkai.or.jp



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、手回しかけた製品作りをしています。
九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、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・・・いりごま、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・・・特殊製法により油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)