

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ マハリシ南青山プライムクリニック ★

先月号に引き続き、マハリシ立川クリニックの閉院および新クリニック開設のお知らせです。

マハリシ立川クリニックは、既にお知らせの通り7月一杯で閉院とさせていただきます。

長い間皆様には大変お世話になり、また沢山の学びを頂きましたこと、本当に感謝しております。7月中の診察およびトリートメントは、新クリニック開設に伴い変則的になっておりますので、詳しくは以下のホームページもしくは直接マハリシ立川クリニックにお電話にてご確認下さい(先月号本紙面でお知らせした内容と異なります)。

新クリニックの正式名称は、「マハリシ南青山プライムクリニック」と決定いたしました。

既に保健所より内諾を受け、現在東京都に各種の認可を申請中です。

住所は、東京都南青山1-15-2 PASSAGE 南青山で、地下鉄銀座線の青山一丁目駅より徒歩4分ほどになります。青山通りを交差する、外苑東通りを六本木方面に数分歩いた右手にあります。通りから少し奥

に入っているために騒音もなく静かな雰囲気が保たれています。

新クリニックは、地上三階建て、地下一階の建物を一棟全てを使って開設されます。新しく白い外観は清潔感のあるクリニックに相応しく、内装も土地柄に相応しく整えていく予定です。もちろん、クリニック所有地への進入経路および建物の入り口は東であり、スターパティヤ・ヴェーダの観点から必要とされる条件も揃っています。

新クリニックの診療およびトリートメントは、先月号でもお知らせ致しましたように、従来の Perfect Health (完全な健康) を目的にしていることは勿論、Total Beauty (全体性のある美容) も合わせて目指していきます。心や身体の美容を、完全な健康を創り出す知識と技術を用いて総合的に体験できるような診療やトリートメントを提供していきます。

さらに、新クリニックの地下一階においては、通称プライムルーム・プログラムと呼ばれる、五感感覚全てに滋養を与え、バランスを取るプログラムが用意され、皆様にはこれまでに味わったことのない至福を体験していただこうと思います。また

プライムルーム・プログラムでは、会員制システムを導入し、より快適な形でご利用頂けますよう検討しておりますので、興味をお持ちの方は、マハリシ立川クリニックまでお問い合わせ下さい。

なお、新クリニックの開業は、先月号では7月8日を予定してお伝えいたしましたが、各種認可の関係で多少遅れています。詳しい情報は、ホームページ等に掲載されますので、ご面倒ですがご確認いただければと思います。

現在、スタッフ一同、新しいクリニック開設に向けて張り切って準備を進めています。皆様と再び、青山の地でお会いできますことを心より楽しみにしています。

医療法人社団邦友理至会

理事長 蓮村 誠



マハリシ南青山プライムクリニック外観

Dr.かねだの

# Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

## 月経時の過ごし方

前回、月経は体の浄化であるというお話をしました。

浄化をしている間は、十分に休息を取ることが大切です。

パンチャカルマ（全身の浄化法）をお受けになったことがある方は、よくご存じかと思いますが、パンチャカルマ中は、なるべく何もせずにゆっくりと休めます。同じように、月経時でもできればゆっくりと休息をすることが理想的です。

しかし、社会で働く女性が多い世の中です。月経だからといってゆっくりしていられない、という方も多いでしょう。

月経の時、仕事は休めなくても、遅くまで働くということはなるべく避けて、早く帰宅して休息しましょう。

また職場によっては生理休暇という休暇があります。生理の時に、数日間の休暇がとれるというものです。この生理休暇を利用し、仕事を休んで家でゆっくり過ごすことも良いでしょう。より快適に月経時を過ごすために、マハリシ・アーユルヴェーダでは次のような過ごし方を勧めています。

- ・ 経血の多い時、生理の始まる1～2日前からは休息をとりましょう。22時までには床につき、早寝をしましょう。できるだけ家でゆったりと過ごしましょう。
- ・ 食事は、生理前1週間と生理中は、消化に良い物としましょう。温かく火の通った、消化しやすい軽い物を食べましょう。菜食料理が勧められます。チーズ、ヨーグルト、ケーキ、チョコレートといった消化が悪いものや、ココア、炭酸飲料といった刺激物は避けましょう。生理前から消化の良い食事とすることで、未消化物（アーマ）を減らしていきます。そうすると、月経血がうまく排泄されていくことになります。
- ・ 月経の時の運動は、15～30分の散歩といった、軽くて努力のいらぬものが良いでしょう。毎日の散歩や軽い運動は生理痛をやわらげる最上の方法といわれています。月経中は激しい運動は避けましょう。
- ・ アサナ（体操法）での肩逆立ちや鋤のポーズなどの、子宮がさかさになるポーズは避けましょう。月経血の排泄

の流れが妨げられるからです。

- ・ 経血の多い日は風呂よりシャワーの方が良いでしょう。

お風呂で体を温め過ぎると、出血量を増やすことがあるからです。

- ・ また、精妙な生命力を温存する意味から、シャンプー、爪切り、髪を切るのは生理後にしたほうが良いといわれています。

生理期間中シャンプーをしないままでいるのは難しいかもしれませんが、爪や髪を切るのは生理期間中を外して行うことは可能かと思えます。（ちなみに髪を切るのは月が欠けていく時は避け、月が満ちていく時の方が良いとされています。）

- ・ 生理期間中は、本人の休息を深めるためと、男女双方のために、夫婦生活は避けた方が良いでしょう。

- ・ 生理前の1週間に、全身のオイルマッサージを行うと良いでしょう。オイルマッサージをした後、腹部を良くお風呂で温めながら、時計回りに優しく数分間さすります。

生理が開始して3日間はオイルマッサージはやめ、生理4日目に、多めのオイルでオイルマッサージをすると良いでしょう。

以上がマハリシ・アーユルヴェーダで勧められている月経時の過ごし方です。

無理のないようにできることを取り入れて、より快適にお過ごし下さい。



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

自然界の波動リズムは天体の動きとともに変化します。特に、太陽の動きは大切です。日の出、真昼、日の入り、真夜中、太陽の動きとともに、自然の波動リズムが変わります。日の出前はヴァータが優勢なのに日の出後はカパが優勢になり、真昼はピッタが優勢に、再び日没前はヴァータが優勢に、日没後はカパが優勢になり、真夜中はピッタが優勢になるというリズムはソーマプレスの読者ならご存知のことでしょう。

この太陽の動きによる変化に合わせて生活できれば体調が良くなるのは皆さん体験済みですね。といっても夜遅くまで仕事をして真夜中に食事をして、すぐ寝て日の出後に起きるといった典型的な現代ビジネスマン生活を脱することが出来ない方も多いでしょう。そん

な方々に、太古のインド音楽療法をお勧めいたします。自然の波動リズムを音楽という形で手軽に取り入れる方法です。この音楽療法ではそれぞれの時間帯に合った音楽を聞くことにより、心身が自然の波動リズムに調和してきます。音楽を聞く時間なんてないという方は、あなたが留守の間に寝室や居間などにこの自然の音楽を聞かせておきますと、その部屋に入っただけで癒されるようになります。こんな音楽療法(マハリシ・ガンダルヴァヴェーダ)について、今回からご紹介いたします。

マハリシ・ガンダルヴァヴェーダはとても手軽で有効です。自然界の波動リズムを忠実に音楽の中に再現しました。朝には朝の音楽、昼には昼の、夜には夜のというように、1日24時間を8つの時間帯に分けて、それぞれの

時間帯用の音楽が用意されています。さらに、それぞれの音楽は特定の価値を活性化するように目的別にもなっています。表にありますように、同じ時間帯の曲であっても、作り出される効果はいろいろです。目的に合った音楽を選び出して聞きましょう。もっと休息したい、仕事で成功を収めたい、もっと癒されたい、もっと豊かになりたい、もっと元気になりたい、いろいろな願いをこのガンダルヴァヴェーダがかなえてくれます。どんな願いでもとは参りませんが、この表を参考に皆さんの目的に合った曲を選んで聞きましょう。でも成功を収めたいからといって、その曲ばかり24時間聴くというのは効果的ではありません。あくまで時間帯を大切にします。とはいっても指定時間から約±1時間前後ずれた時間に聞くのはよいでしょう。

ガンダルヴァヴェーダはできれば、目を閉じて楽に座ったり、横になったりして聞きます。ヘッドホンよりスピーカーを使って全身で聞きいたほうがより効果的です。音量は快適なレベルにしましょう。ガンダルヴァのお話を次回も続けます。

	朝4時～7時	朝7時～10時	10時～13時	13時～16時	16時～19時	19時～22時	22時～深夜1時	1時～早朝4時
シブクマール氏 (サントゥール)	献身と平和	高まるエネルギー	成功	幸福	祝典と喜び	祝典と幸福	くつろぎと休息	愛情と幸福
チャウラシア氏A (フルート)	統合	哀れみ	強力なエネルギー	豊富	同調	喜び	平和な眠り	やさしさ
チャウラシア氏B (フルート)	平和	躍動	喜び	創造性	くつろぎ	哀れみ	快適な眠り	愛情と幸福
アマルナット氏 (フルート)	哀れみ	喜び	知識	人生の成功	幸福	統合	平穏な眠り	平和と沈静
チョードリー氏 (シタール)	力強い感情	のどけさ	知恵	達成	幸福と創造性	調和と若返り	平穏な眠り	健康な心と体
アナントラル氏他 (シャハナーイ)	平和とのどけさ	忍耐	成功	達成	調和	哀れみ	沈静	のどけさ

24時間いつでもOK

春には24時間いつでもOK



<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)

## 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

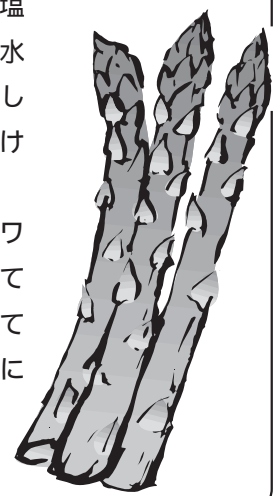
〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp)



<材 料> ----- 4人分  
 アスパラガス.....400g  
 ショウガ.....30g  
 葛きり(乾燥).....45g  
 塩 1 .....小匙 2/3  
 塩 2 .....小匙 1/2  
 昆布だし汁..... 1 と 1/2 カップ  
 本葛粉 .....適量  
 ヒマワリ油 .....大匙 1  
 揚げ油 .....適量



いにはさみなどで切る。  
 ②鍋に揚げ油を入れて、180 度くらいに熱し、葛きりを素揚げにし、油を切っておく。  
 ③別鍋に昆布だし汁と 2 の葛きりを入れて 2 ~ 3 分煮て、塩 1 で味を調え、適量の水で溶いた本葛粉を回し入れてとろみを付ける。  
 ④フライパンにヒマワリ油とショウガを加えて炒め、アスパラガスを加えてさっと炒めて塩 2 で味を調べて器に盛り、3 のあんをかける。



**【作り方】**

①アスパラガスは根元のかたい部分を除き、塩(分量外)適量を加えた熱湯で色よく茹で、斜め切りにする。  
 ショウガはみじん切りにする。葛きりは 5 cm 幅くら

**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