

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ 8月11日オープン決定！ ★

おかげさまで8月11日にマハリシ南青山プライムクリニックがオープンいたします。今回は、クリニックの一から三階で行われる診療（診察とトリートメント）の概要についてご紹介いたします。

クリニックのメインエントランスを通り建物の中に入るとすぐに二階に続くラセン階段があります。足の不自由な方にはご迷惑をおかけしますが、その階段を上ると受付と待合室があり、その同じフロアに診察があります。診察は、これまで通りの「完全な健康（Perfect Health）」を目的にした診察が行われ、ご希望の方には、「総合的な美容（Total Beauty）」を目的にした診察も行います。

「総合的な美容」のための診察では、その方の美容度をマハリシ・アーユルヴェーダの知識に基づき、エイジングの程度、心と体のバランス状態、そして肌や髪の状態などを総合的に評価し、その診断結果から必要な生活の改善点や薬草製剤、さらにマハリシ・アーユルヴェーダの美容品の処方や美容のためのトリートメントの推薦を行います。

そして、三階には施術室があり、診察で推薦を受けたトリートメント

を後日受けて頂いたり、ご自身で希望するトリートメントを申し込み受けることができます。

トリートメントには、これまで通り一日で受けるリフレッシュコースと、数日間かけて行う体質改善のための本格的なプログラムがありますが、南青山移転に伴いその内容を充実させました。表を参考にしてください。

A. Refresh Treatment (リフレッシュ・トリートメント)

下記の B および C で扱うプログラムの一部を、一日で味わうショートプログラムです。

- 1) Full-Body Care Treatment (フルボディケア・トリートメント)
健康増進という観点から、心身の深い休息によるストレスマネージメントです。
(旧全身リフレッシュトリートメント)
- 2) Stress Care Treatment (ストレスケア・トリートメント)
健康増進という観点から、神経系の深い休息によるストレスマネージメントです。
(旧頭部リフレッシュトリートメント)
- 3) Eye Care Treatment (アイケア・トリートメント)
健康増進という観点から、眼に深い休息と滋養を与えドライアイや眼精疲労を解消します。
(旧アーローチャカ・プログラム)
- 4) Beauty Body Treatment (ビューティボディ・トリートメント)(NEW)
美容という観点から、身体の深いレベルからのストレスやむくみを解消します。
- 5) Bright Skin Treatment (ブライトスキン・トリートメント)(NEW)
美容という観点から、乾燥肌や脂性肌を解消し美しく艶のある肌を取り戻します。
- 6) Royal Full-Body Care Treatment (ロイヤル・フルボディケア・トリートメント)(NEW)
健康増進および美容という観点から、極上の休息と全身の美容を目的とする

B. Perfect Health Program

(パーフェクトヘルス・プログラム)

10日から2週間の家庭療法を含む、2~3週間ほどのパーフェクトヘルス・プログラムです。

- 1) Panchakarma Program (パンチャカルマ・プログラム)
総合的な健康増進、慢性疾患の治療を目的に行われます。
- 2) Nasya Program (ナスィア・プログラム)
花粉症、慢性副鼻腔炎、鼻炎、慢性気管支喘息などの呼吸器疾患が対象です。
- 3) Shirobasti Program (シロバスティ・プログラム)
慢性疲労時の滋養補給や免疫力の増強、無気力、抑うつ症、不安神経症などの精神神経疾患が対象です。
- 4) Katibasti Program (カティバスティ・プログラム)
腰痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛などの腰椎疾患が対象です。
- 5) Janubasti Program (ジャヌバスティ・プログラム)
首・肩こり、慢性関節リウマチ、変形関節症などの関節疾患が対象です。
- 6) Uthabasti Program (ウルハバスティ・プログラム)
冷え性、便秘症、生理不順や子宮内膜症などの婦人科系疾患が対象です。
- 7) Udharabasti Program (ウダラバスティ・プログラム)
狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患、その他心の重さ、無気力、喪失感などの心の病が対象です。
- 8) Alochaka Program (アーローチャカ・プログラム)
ドライアイ、眼精疲労などの眼疾患、その他イライラや焦燥感などの心の病が対象です。

C. Total Beauty Program

(トータルビューティ・プログラム)

Perfect Health Program 同様、10日から2週間の家庭療法を含む2~3週間ほどのトータルビューティ・プログラムです。

- 1) Rejuvenation Program (リジュヴェネーション・プログラム)
総合的な若返り(痩身、小顔、美肌、美白、美眼)を目的とした、テラーメイド・プログラムです。
- 2) Beauty Body Program (ビューティボディ・プログラム)
痩身、小顔、むくみ解消などの美しいボディラインを形成することを優先的に行うプログラムです。
- 3) Bright Skin Program (ブライトスキン・プログラム)
乾燥肌や脂性肌を解消し、艶と透明感のある美肌形成を優先的に行うプログラムです。
- 4) Beauty Eye Program (ビューティアイ・プログラム)
美しく輝く瞳、白く透明感のある白目、そして目の周りのクマ解消などの美眼を優先的に行うプログラムです。

Dr.かねだの

Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

生理不順

月経の期間が規則的でなかったり、生理前や生理中に痛みや、気分の変調などが起こることを生理不順と言います。

アーユルヴェーダでは生理不順を大きく3つのタイプに分けて考えます。ヴァータタイプ、ピッタタイプ、カパタイプの3つです。

それぞれの症状についてみてみましょう。

◇ヴァータタイプ

生理前に、神経質になる、気分が変わりやすい、不安感、落ち込み、不眠症、物忘れ、混乱、便秘といった症状があります。

生理中には痛み、けいれん性の痛み、背中への痛み、生理の量が少なく長く続く、黒ずんだ凝結を伴う経血、生理の期間や量が不規則といった症状があります。

◇ピッタタイプ

生理前にいらいらしたり、怒りっぽくなったり、過度の食欲、頭痛、体温上昇や汗をかく、下痢や排便回数の増加、湿疹や吹き出物がでると行った症状があります。

生理中は過度の出血、生理が多く、

鮮血が出るといった症状があります。

◇カパタイプ

生理前に体重増加、水ぶくれ、胸の膨らみ、腹部の膨らみ、吹き出物ができるといった症状があります。生理中は背中や関節が固くなる、透明で粘りのある出血が見られます。

生理不順がある方は、ご自身にあてはまるものが有るでしょうか？

それぞれに対して対処の仕方が違ってきます。今回はヴァータの乱れによる生理不順の対処方法について、説明していきましょう。

さて、ヴァータの乱れによる生理不順はどのようにしていったら改善するのでしょうか。

食事は温かくできたてで、適度に油を含んだものを摂りましょう。基本的にヴァータを鎮める食事に従います。

ヴァータティ、ヴァータチュルナを用いるとよいでしょう。ヴァータティは夕方の休息の時に飲んだり、ヴァータチュルナを料理に使ったりすると、ヴァータを整えてくれます。これらが、おいしいと思うなら合っている証拠で

す。おいしくないようなら、無理に使わないようにしましょう。

無添加のアロエジュースを生理中生理後2日間は除いて1日2回小さじ2杯摂ると良いとされています。

マハリシウムリットカラシュ(M 4, M 5)を1日2回 TM 前に摂るとよいでしょう。

生活でヴァータを鎮静するには、毎日そして生理中も含めてバランスよく休息と活動をとるように努めるようにしましょう。

日中活動をしたら夕方には休息を取るとよいでしょう。

夜は22時までに床につきましょう。

体は冷えないように温かく保ちましょう。

オイルマッサージを行うとよいでしょう。生理の始まる7日前から、ゴマ油で体全体をマッサージして、1時間後(無理ならもっと短くてよいです。)に温かいお風呂に入り油を流します。お風呂では、腹部を時計方向にマッサージしましょう。

生理中に痛みがある場合は、下腹部を外から暖めるのが良いとされています。

また、定期的なパンチャカルマ(全身の浄化法)を受けるとよいとされています。

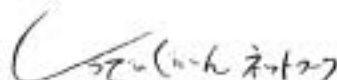
パンチャカルマを受けることで、乱れているヴァータを積極的に体の外に排出していくことが可能です。

今回はピッタタイプ、カパタイプの生理不順の対処方法についてです。

...「生命の糧」をお届けします。...

安心で新鮮な旬の有機無(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など、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。



〒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



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 義能士

こんにちは、前回読んでいただきましたか。今回もガンダルヴァ・ヴェーダをご紹介します。前回、ガンダルヴァ・ヴェーダ音楽が特定の効果を生み出すことを説明しましたが、ガンダルヴァ・ヴェーダの中には雨の曲（メーグ）という音楽があります。この曲には雨音は入っていません。インドのフルート（バンスリー）、太鼓（タブラ）などの楽器演奏です。インドで日照が続くと演奏される音楽がこの雨の曲だそうで、雨乞いの音楽として有名です。45分ほどのCD版が入手可能ですが、このCD制作のための収録時、スタジオの周囲は大雨になったとのこと。スタジオという密閉性の高い部屋の中で演奏していたのですが、天空まで影響を与えたということでしょう。

数年前のことですが、地元で日照が続き、多くの河川が干上がってしまったことがありました。試しに雨の曲をラジカセで掛け続けましたところ、2～3日後に久々の雷雨があり、実際に雨を降らせる効果が体験できました。このCD、雨をいつも降らせるわけではありませんが、聞く人に雨が降っているようなシットリ感を与え、心身に潤いと深いリラックスを与え活力を与えます。ピタを静める効果が高いこ

とも知られています。

これに関係したお話があります。10年以上前のことですが、シタール（指で弾く弦楽器）の大家のチョードリー教授が来日、全国各地で演奏会を行ったときのことで、その時期沖縄地方では日照が続き困っていました。その話を聞き、チョードリー教授が沖縄演奏会で雨を呼ぶ曲を演奏したところ、本当に雨が降ってきました。名古屋演奏会では嵐を呼ぶ曲を演奏しようというチョードリー先生のご提案があり、雷をイメージして点滅スポット照明も行いましたところ、翌日の名古屋は強風雨の嵐となったのです。ガンダルヴァ・ヴェーダは演奏会場という閉じた空間から次元を超えて周囲に影響を与えることができると実感でき感動したものです。

さて、植物に与えるガンダルヴァ・ヴェーダの効果もいろいろ確かめられています。発芽時の植物さんにガンダルヴァ・ヴェーダを聞かせると音楽が流れてくるほうに成長し、成長も著しく増大することが確認されています。それに対し、ロックの曲などの場合、逆のほうに向いて行くとのこと。インドのマハリシハーブ園では栽培中のハーブにガンダルヴァ・ヴェーダを聞かせる実験も行っているそうです。

ガンダルヴァ・ヴェーダ音楽の大きな特徴は楽譜がないということです。たとえばCD版雨の曲では録音時間は45分間なのですが、45分の演奏が楽譜に記載されていたのではありません。ラーガと呼ばれる簡単なメロディとターラと呼ばれるリズムが決まっているだけで、後は演奏者に全て任されているのです。その時々のお雰囲気の中、即興演奏がなされます。ですから、同じ雨の曲であっても、演奏会ごとに内容が違うこととなります。

演奏楽器にも枠がありません。ギターを横にしてギターラと呼び、ガンダルヴァ・ヴェーダを演奏することも実際によく行われます。シブクマール氏のおかげで世界的に有名になったサントゥールという楽器も、もともとはペルシャの民族楽器でした。

演奏法に枠がほとんどないため、5分で演奏を完了させることも、1時間以上続けることもできます。演奏途中でシタールやタブラの調律を行うことも良くあります。タブラでは小槌で太鼓側面の調節器具を叩くので、調律自体が音楽のように楽しめるものになっています。こんな感じで、演奏者もとてもリラックスして演奏し良い波動が生み出されます。

聴衆、演奏者ともに最大限にリラックスした雰囲気の中で環境にも良い影響が生み出されるのです。自由度の大きいガンダルヴァ・ヴェーダです。お好きなところから聞き始め、リラックスして気楽にお聞きください。雰囲気改善し心身を癒しエネルギーを与えてくれるでしょう。



<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

<材 料>-----4人分
 金糸瓜.....800g
 大葉.....7～8枚
 ショウガ.....30g
 レモン汁.....大匙3
 しょうゆ.....大匙1と1/2
 粗精糖.....大匙1
 昆布だし汁.....大匙2

②レモン汁にしょうゆ、粗精糖、昆布だし汁を加えてよく混ぜる。

③1の金糸瓜と大葉に2の3杯酢をかけてよく混ぜて器に盛り、ショウガの千切りを散らす。

金糸瓜は別名そうめん南瓜とも呼ばれています。



【作り方】

①金糸瓜は5 cm くらいの輪切りにして真ん中の種とワタを除き、たっぷりの熱湯で串がすっと通るくらいに茹でて水にとり、実の部分をほぐして、ザルなどにかけて水気をよく絞る。ショウガと大葉は千切りにする。

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タ健康教育センター
 通信欄に「月号から閲読希望」とお書き添えください。



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)



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.

大自然美 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
 TEL0494-22-7190 FAX0494-22-7192
<http://www.earth-energy.co.jp> Email: info@earth-energy.co.jp