

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

マハリシ・アーユルヴェーダの美容品

いよいよ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した。このクリニックでは、これまでと違って大変質の高いマハリシの美容品を扱った「総合的な美容外来」を設けたことが一つの特徴となっています。今日は、その中でも特に評判の良い、若返り（アンチエイジング）のためのフェイススキンのラインナップを実際に使用した方の声を交えて紹介しましょう。

まずは、クレンジングソープによる洗顔です。

「今流行りの‘クリーミーで濃厚な泡立ち’が売り物のクレンジングソープと比べてしまうと泡立ちが少なく、すぐに潰れてしまう為に‘泡で包み込む’ようにして行う今時の洗顔法には向かない印象があり、さらに洗浄力も穏やかで普通の石鹸のようだと思われました。しかし洗顔後のつっぱり感が一切なく、汚れやマスカラなどが無理なく落ち、洗顔後に潤いも与えられたように肌がしっとりしていたのでびっくりしました。さらに、洗浄力の為か、この後に使うスキントナー（化粧水）がより肌に浸透するように感じました。またハーブ系のナチュラルな香りがとても心地よく、香料が苦手な人にも問題のない軽さだと思われました。数日使ってみて感じたことですが、ケミカルな香りや嫌な刺激が一切ないことに加え、マスカラを含めたメイクが簡単に落とせる

このクレンジングソープは秀逸です！ もう他のアイテムに戻れないとさえ思いました。これはただの汚れ落としではなく、美肌効果を促すクレンジングかもです！」

次に、スキントナー（化粧水）で潤いを与えます。

「肌につけると肌にさらりと軽く、それでいて神経系に染み込むような安らかな香りがとても心地良いです。しかし、最初のさらりとした印象とは異なり、肌に浸透させるように掌などで押さえていくとべたつき感が出てきます。人によってはこのべたつき感に抵抗を示すかもしれませんが、これは保湿力の高い良質な化粧水の感触で、いわゆる‘良いべたつき’だと感じました。数日使ってみて毎回この化粧水をつけた瞬間に鏡に映る自分の肌の張りやテクスチャーが変化するように見えました。大袈裟のように聞こえるかもしれませんが、そういった微差が瞬間的に生じているという確信が日々強まり、肌は日に日に白く輝きが出て美白されていくようです。そして肌表面がピッと張ってリフトアップされています。使い始めて1週間も経たないのにこの効果はすごいです！」

それから スキンオイルで肌に薄膜を作ります。

「アロマオイルのような香り高いスキンオイルです。これも神経系に心地よく働きかけてくる香りが心地良いです。オイルの伸びも良く、

つけると肌にびたっと密着し、ひと膜作りトナーの蒸発を抑えてくれているようです。それでいてこのオイルも肌に浸透しているような・・・数日使ってみて、トナー同様つけた瞬間に肌に輝きを感じ、使い続けることで確実な美肌効果を感じることが出来ます。アンチエイジングのシリーズだけあってリフトアップ効果が高く、これぞ若返り！である。これももう手放せない！と思いました。」

最後は、スキนครリームで保湿と滋養を肌に与えます。

「リッチ系の柔らかいクリームです。軽いですが少し油っぽい感じがしました。しかし、香りは仄かなナチュラル系なので邪魔になりません。軽くよく伸びますが肌に伸ばすといくらかオイリーな感じでした。このクリームでフィニッシュする頃にはケア前よりも顔が若返っていることが実感できます。数日使ってみて、このシリーズアイテム全てに言えることですが、多少つけ過ぎても浸透力が高いのが翌朝肌に脂となって浮いてくるようなことはほとんどありませんでした。美白効果を促し、肌に透明感を出す力が優れたクリームです！」

全体のまとめです。

「このアンチエイジング・シリーズは、これまでに出会ったことのない美容効果を感じました。使用感がとにかく心地よいです。純粋なものだけで作られたものなので、市販の化粧品などを使うと違和感を感じる程です。アンチエイジングをコンセプトとして展開されているものなので、若い世代よりも加齢による肌の変化を感じ始めている30代半以降の人に勧めたいです。」

Dr.かねだの

# Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

## 妊娠

マハリシ・アーユルヴェーダでは、受胎、妊娠に関しての重要なポイントとして、次の4項目があげられています。

- ・ 母親の心と体の健康度、生理機能のバランス
- ・ 卵子と精子の力強さ（健康度）
- ・ 母親の身体的年齢
- ・ 妊娠中の母親の食事

また、赤ちゃんは4つの部分から成り立つと言われています

- ・ 母親からもらうもの
- ・ 父親からもらうもの
- ・ 母親が妊娠中に取り入れたもの（食物、飲み物、空気、感じたことなど吸収した物全て）
- ・ 自然法則あるいは意識の全体から得るもの

これらを見ると赤ちゃんの成長に、母親が大きく関係していることがわかります。

マハリシ・アーユルヴェーダでは、より幸福で健康な赤ちゃんのために、妊娠する前から両親の心と体を整えておくことが大切だとしています。そのために3つの方法があります。

1. 両親が知性の流れに乗った日常生活をすること。
2. 適切な食事を摂ること。
3. パンチャカルマを受けること。

それぞれについて説明していきましょう。

1. まず知性の流れに乗った日常生活とはどのようなものなのかをみてみましょう。

### 朝

早めに起きましょう。（6時前くらいが理想的です。）

コップ一杯の水を飲みましょう。

排尿排便をすませましょう。

できる方は体力の50%以下の運動をしましょう。

歯を磨き、舌をきれいにしましょう。

オイルマッサージをしましょう。

数日に一度爪を切りましょう。

オイルでうがいをしましょう。

入浴またはシャワーを浴びましょう。

超越瞑想を習われている方は超越瞑想をしましょう。

清潔で季節や活動に応じた快適な服装を着ましょう。

軽い朝食をとりましょう。

仕事や勉強や家事をしましょう。

### 午後の過ごし方

昼食を季節や体調に合わせて食べましょう。

昼食後、短い休息を取りましょ

う。  
軽く散歩をしましょう。  
仕事や勉強をしましょう。  
超越瞑想を習われている方は超越瞑想をしましょう。

### 夜の過ごし方

夕食を昼食より軽めに食べましょう。

食後5分くらい休息したら、10分から15分くらい散歩をしましょう。

心地よくつろげる活動をしましょう。

早めに（22時までに）就寝しましょう。

知性の流れに乗った日常生活は以上です。できるところから取り入れられるとよいですね。

2. 適切な食事についてです。ミルク、ギー、アーモンド、新鮮な野菜や果物、未精製の穀物、フレッシュジュース、豊富な純粋な水は生理機能を高めてくれ、良いとされています。

一方、ジャンクフード、肉、アルコール、カフェインはやめた方が良いとされています。

3. 妊娠前に両親共にパンチャカルマ（全身の浄化法）を受け、生理機能を整えておくことが大切とされています。

両親のドーシャの乱れは赤ちゃんに影響を与えてしまいます。ですので妊娠する前にパンチャカルマで、乱れたドーシャを整えておくことが、大切なのです。



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 養能士

17年前、マハリシ・アーユルヴェーダの講習会がインド・デリー郊外のノイダという町で開催され、世界中から医療関係者やTM瞑想関係者が500人以上集まりました。講習会は6週間、アーユルヴェーダのあらゆる分野に関する知識を実践を通して学ぼうという画期的な講習会でした。その当時、ペンギン博士はマハリシ総研の本部事務局で働いていて2週間なら参加できそうだと思います。インドに初めてやってきたのです。専門家によるパンチャカルマやジョーティシュも受けられるという素晴らしい内容でした。

2週間終了時、日本からの参加者数十名とともにマハリシ先生に帰国のご報告に参りますと、最後まで参加しなさいとの指示を頂き、私を含めて数名が残ることになりました。2週間の間は5つ星の豪華なホテルから会場まで通うという快適なものでしたが、予算の関係もあり、会場併設の施設に寝泊りすることになりました。とても素朴な施設で、始めは驚きましたが、数日で慣れてあっという間の6週間でした。帰国間際、40度の熱で3日ほどダウンするというハプニングもありましたが、実りの多いインド初体験でした。その中でマハリシ・アーユル

ヴェーダ製品について、マハリシ・ガンダルヴァヴェーダについて、マハリシ・ジョーティシュについても多くを学びました。

その講習会では脈診技術の習得と同時に各種アーユルヴェーダ療法の効果を脈診を通して体験できました。たとえば、自分の脈を診ながらガンダルヴァ音楽を聞きますと脈が静かになり、心身がリラックスしてくるのが脈を通してわかりました。脈を診ながらピッタアロマを嗅ぐとピッタが瞬時に下がるのが体験できたのです。ヴァータアロマを使えばヴァータが簡単に鎮静化するので

す。この脈診技術を使えばいろいろな目的別のアロマオイルを調合することも簡単に出来そうだと感動したのです。その感動を生かし製品開発を行うところまではしませんでした。数年後、マハリシ・アーユルヴェーダ社は各種目的別のアロマオイルを開発し、ペンギン博士も皆様に紹介し始めたのです。

各ドーシャと鎮静させるヴァータ、ピッタ、カパの3種類のアロマオイルの紹介の後、目的別アロマとして登場したのが二ドラアロマとメーダアロマです。二ドラはサンスクリット語で眠りを意味します。二

ドラアロマは快適な眠りとさわやかな目覚めをもたらすアロマオイルです。ラベンダーなどの甘い香りで眠りを誘います。この香りは脳を麻痺させて眠らせてしまうのではなく、動き過ぎたり緊張したりしている心身をリラックスさせて眠りに誘います。ですから、昼間に使っても特に眠くなりませんので安心して使えます(過労状態のときは別です)。現在は別のタイプの眠りを誘うアロマオイルも紹介されています。スリープ・アト・ナイト(夜の眠り)と呼ばれているアロマオイルです。二ドラアロマとは少し香りが異なりますが目的は全く同じなのですがアメリカ、イギリスで販売されているアロマオイルです。二ドラアロマはオランダで販売されています。好みもありますので、日本では両方紹介しています。なんとなくですが、二ドラはヴァータ向き、スリープ・アト・ナイトはピッタ向きのような気がします。それで、二ドラをV6、スリープ・アト・ナイトをP6と呼んで区別しています。お好みに合わせて使ってはいかがでしょうか。お休み前にティッシュに数滴たらし、枕元に置くだけで、心地よい眠りがやって来るでしょう。メーダアロマオイルのメーダはサンスクリット語で脂肪という意味です。体内の脂肪代謝を加速しダイエット効果を上げようという香りです。この香りは健康雑誌に「ダイエット香水」として掲載されその後ブームになりました。その話は次回に。

## 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



<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)



Maharishi  
Ayurveda

# 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)

鈴木余紫恵の

## シンプル・クッキング

<材 料> ----- 4人分  
ムング豆（水に浸しておく）

.....半カップ

ナス（1センチの輪切り）.....中4本  
しょうが（みじん切り）.....小匙1  
クミン（粉）.....小匙1  
コリアンダー（粉）.....小匙1  
ターメリック.....小匙1  
ギーまたは他の油.....大匙3  
塩.....小匙1  
ココナツフレーク.....1/4カップ  
（ココナツフレークはなくてもOK!）

### 【作り方】

鍋でギーまたは他の油を熱し、しょうがを入れる  
しょうがの香りが立ってきたら、ムング豆を入れて

炒める。焦げ付かないようによ  
くかき混ぜて！

5分ほど炒めたら、ナスを入れてさらに炒める。

ナスをざっと炒めたらスパイス、塩を入れ、ふたを  
する。焦げ付くようなら水少々を入れる。

ナスがやわらかくなったら、ココナツフレークを入  
れ、ざっとかき混ぜて、出来上がり！

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、  
和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェー  
ダ的に食べよう！というお料理教室です。お教室以外に、  
通信もあります。詳しい資料は、  
simpleone2005@yahoo.co.jp または SOMA PRESS  
news letter 編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

## 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 / A5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：03-5414-8285（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。  
マハリシ南青山プライム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

マハリシ南青山プライムクリニックでは、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南青山プ  
ライム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