

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

昼食の大切さ

皆さんよくご存知の通り、アーユルヴェーダでは昼食を朝食や夕食よりもきちんと食べるように教えています。十分な量の満足いく食事を、落ち着いた環境で静かに落ち着いて食べます。この教えは、朝や夕よりも人の消化力が一番強くなるのが昼であるため、この時に食べた食事は強い消化力によってアーマになることなく消化され、生命にとって最も大切なオーガスムに容易になるから、というのがよく知られている理由ですが、実はもう一つ大切な理由があるのです。

それは、私たちが食事から得る心の満足です。通常満足感は、その個人の持つ消化力に比例して強くなるため、消化力の上がる昼が最も高い満足感を得られる時でもあるのです。人は、昼食に大きな満足感を得ることが出来ると、心が安定し強くなるため午後の活動をよりダイナミックに行うことが出来、大きな達成をもたらすことが可能となります。そして午後の活動による達成はさらなる満足を

心に与え、満たされた気持ちで一日を終えることが出来るのです。日々がこの繰り返しである人は、必ずや自分の人生を成就することが出来、豊かさを実現するので

す。さて、ここで一つ面白い話をしましょう。恐らく多くの方が、昼食よりも夕食の方が沢山食べられるという経験をお持ちだと思います。消化力が強い昼よりも、なぜ消化力が落ちた夜の方が沢山食べられるのでしょうか？

実はこれも人が感じる満足感と関係しています。つまり、昼は強い消化力があるため、より自分の体調に合った適切な食事量で大きな満足を得ることが出来るのに対し、夜は消化力が落ちている分、もし昼にきちんとした満足を得ていないと、その不満感を埋めるために自分が必要とする食事量よりもはるかに多い食事を取らないと満足することが出来ないからなのです。

つまり、夜は弱い消化力しか持たないので、その分食事から得ら

れる満足感も元々小さく、夕食で一日の締めくくりとしてきちんと心を満足させようとする、過食をしてしまうわけで、夕食の方が食べられるというよりも、食べてしまうというのが本当なのです。

昼食の大切さがお分かりになりましたでしょうか？ どうしても夕食を沢山食べ過ぎ、体重が増えてしまうと嘆いている方、お腹が重くなり朝むくんでしまう方、消化不良を起こし排泄が滞りがちな方、ぜひ昼食を美味しくきちんと食べ、夕食を軽くしてみてください。きっと、体重が落ち始め、朝身体が軽くすっきりとしており、排泄も気持ちよく出るようになるでしょう。

食事は単に栄養を取るためのものではなく、まず何よりも心が満足を得るためのものです。昼食を立ったままでコンビニのおにぎりとペットボトルのお茶で済ませずに、ちょっと静かな場所を選び、きちんと座り、そして持参した季節の良く熟れた甘い果物を食べるだけでも違います。豪華な食事をしなくても、心はきちんと満足することが出来ます。

ぜひ心に贅沢さを与え、満足のいく昼食を食べるようにして下さい。

Dr.かねだの

Women's Ayur Veda

- 輝く貴女のために -

文：金田 麻子

妊娠中の過ごし方

食事について

母親が摂った食事はすべて胎児に影響してきます。妊娠中は特に食べるものには気をつけるとよいでしょう。

基本的にはヴァータを整える食事がよいとされています。よく調理された温かくできたての物を食べましょう。

甘味が最も適した物と考えられています。米、穀物、パン、甘い果物、未精製の砂糖、生の蜂蜜などの甘味料が良いです。多量の精白糖は避けましょう。

またできる限り残り物は避けましょう。基本的に人工添加物、加工食品、遺伝子操作された食品など不自然な物や、辛くスパイシーなもの、たくさんの生野菜、乾燥豆、レンズ豆は避けた方がよいとされています。

適量のタンパク質と新鮮な野菜、果物をたっぷり使ったバランスのとれた食事がよいでしょう。

温かいミルクとギーは最も恩恵のある食物と考えられています。ミルクが飲める方は1日1杯ほど、ホットミルクを空腹時または甘味の穀物と一緒に摂るとよいでしょう。

妊娠中の心と体の注意点

アーユルヴェーダでは妊娠中は生理全体と同様に情緒的な感情面にも多くの注意を向けるように教えています。考えること感じることは食物と同じように全て胎児に影響を及ぼします。

妊娠中の母親の幸福感が赤ちゃんに与えられる最も活力のある滋養です。母親は父親にも協力してもらい、いつも幸せでいられるように、願望がかなえられるようにしていきましょう。

また TM 瞑想をしましょう。妊娠中の瞑想の仕方について TM 教師に教わるとよいでしょう。

運動は、毎日約30分の散歩が最適な運動といえるでしょう。水泳もよいとされています。

走ったり、重い物を持ち上げたり、力んだり、無理をしたりなど、激しい動きは避けましょう。

アサナは妊娠6か月までは子宮が逆さになるポーズ、子宮に負担のかかるポーズはしないようにしましょう。妊娠6か月以降はアサナはしないようにしましょう。

毎日のオイルマッサージは妊娠中に特に効果的です。お腹や背中をさけて、頭部、上肢、下肢を中心に行

いましょう。

妊娠8か月と9か月の時は授乳の助けになるように乳首のマッサージも優しく行いましょう。

昼寝はしない方が良いでしょう。ドーシャのバランスが乱れやすくなってしまいます。休みたい時はリクライニングの状態でお休みしましょう。

前向きで意識や心を高めることに注意を向けましょう。恐怖や暴力をテーマにした本、テレビ、映画は避けましょう。

一緒に時間を過ごす人にも気をつけましょう。親密な友人や家族と一緒に時間を過ごしましょう。

妊娠3か月の時はオーガスが母から胎児へ移動する時期で、母子共に心身が不安定になりやすい時です。この時期は安定が大切です。体を温かく保ち、外出は控え、早く寝ましょう。妊娠3か月の時期に無理をすると流産の原因になるとされています。

妊娠8か月の時は生命を生き生きとさせる精妙な栄養素であるオーガスが胎児へとはいっていき、母子の間でやり取りされる大切な時期です。

母親が元気な時は胎児が元気がなく、胎児が元気な時は母親が元気がないという時期です。母親が元気だからといって無理をすると、早産の原因になるとされています。妊娠8か月の時期は、できる限り家で休息を取るようにしましょう。



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

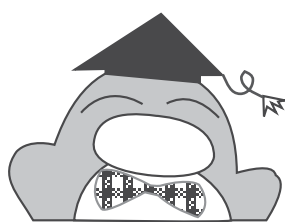
TEL0120-50-1158

(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

2002 年 1 月資生堂が「香りには中性脂肪を燃やす働きがある」とする研究成果の発表。さらに翌年、資生堂と日本コカ・コーラは“香りでダイエット”を統一コンセプトとする瘦身効果が期待できるダイエット飲料を共同開発し、香りでダイエットがブームになったのは最近のことです。その10年前、マハリシアールヴェーダ社からダイエット効果のあるメーダアロマが紹介されました。サンスクリット語で脂肪のことをメーダといいます。脂肪代謝を加速する香りということです。

嗅ぐだけで痩せる香り、ということとで女性誌「クラッシー」に掲載された後、健康雑誌「安心」では数ページに及ぶ特集記事となり、(有)アムリットの電話が数日間鳴り続けたものです。「安心」ではメーダアロマで5キロ痩せたという体験談も紹介され、その記事を見た女性誌からも取材を受け、記事紹介が数ヶ月続きました。その間に数千個のメーダアロマが販売され、ペンギン博士も電話注文を受けたり発送準備したりと大忙しでした。

そのメーダアロマオイルですが、脂肪の代謝を加速する香りとして作

られたものです。アーユルヴェーダによれば、食べたものは体内で消化され体液 血液 筋肉 脂肪 骨 骨髄 精液精子や卵巣 オージヤスと転換されていくと考えられています(ダートゥーアグニ)。この転換の流れがスムーズであれば多少食べ過ぎても肥満化しないのですが、この流れの中に滞りができ、脂肪から骨への転換が遅い場合、脂肪が溜まり肥満になるわけです。蓮村先生達の脈診ではこの流れのスムーズさもわかるようですが、流れがスムーズになるように開発された香りがメーダアロマオイルなのです。メーダアロマを就寝時に使いますと、このダートゥーアグニと呼ばれる体内での組織の転換がスムーズになり、過剰な脂肪のバランスが良くなっていくわけです。脂肪から骨への転換がスムーズでないと、脂肪が溜まるだけではなく、骨が足りなくなってしまうため骨以降の組織を維持しようと不必要な食欲となり過食になり益々肥満化するということになります。メーダアロマオイルを使われている方々から食欲が減ったとの多くの体験談が寄せられてきますが、これも体内の組織転換がスムーズになった

ことによるものでしょう。

メーダアロマオイルの主な成分はペパーミント、ミルラ、ジュニパーの精油で、いずれも清涼感のある香りですね。こんな清涼感のある香りを夜の就寝タイムに使ったら目が冴えて眠れなくなりそうですが、そんな心配は無用のようです。ご利用者からのご報告では、とてもよい香りによく眠れるとのこと。ティッシュペーパーに数滴たらし寝てみましょう。よく眠れるようであれば、そのままお使い下さい。でも、寝にくくなるようであれば、脂肪代謝を促進する必要はないか、メーダアロマオイルが合っていないのかもしれないので、ご利用をお控え下さい。メーダアロマが合ってなくて、ダイエット希望の方ももちろんマハリシ南青山プライムクリニックにご相談ください。

現在はビートルムというダイエットアロマオイルも米国やイギリスのマハリシ社から販売されています。トリムとは写真のトリミングのように余分なものを削り取るという意味です。脂肪を削り取る香りとはとてもアメリカ的な名前だと感心しますね。成分は少し違うのですが、オランダのマハリシ社のメーダアロマの方が好評なのでこちらをご紹介します。

最近、ペンギン博士の名前のとおりの体型に近づき、ダイエットが必要になりそうで、メーダアロマを試してみようとの記事を書きながら思案中の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



<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

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

ズッキーニの和風ソテー

今月は、ズッキーニを和風で風味豊かに食べましょう。オリーブ油とパジルで作れば、イタリア風です。

しっかり拭き取る。こうすると、ズッキーニのシコシコした歯ざわりが楽しめます。

<材 料> ----- 4人分
 ズッキーニ(8ミリの輪切り)..... 4本
 大葉(青紫蘇の葉・細切り).....10枚
 しょうが(みじん切り).....小匙1
 岩塩.....小匙1 + 小匙2分の1
 ひまわり油(または他の油).....大匙1

【作り方】

ズッキーニは8ミリの輪切りにしたら、塩小さじ1をまぶして置いておく。

30分ほどすると、ズッキーニの表面に水が出て汗をかいたようになってくるので、ペーパータオルで

鍋にひまわり油(または他の油)を入れ、しょうがのみじん切りを入れて炒める。

しょうがの香りがたってきたら、ズッキーニを入れて、かきまぜながら炒める。

ズッキーニの両面に軽く焦げ色がついたら、青じそを入れて、さっと炒め、塩小さじ2分の1で味付けをする。

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。

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。

...「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。

アースエネ

〒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



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