

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

Be・Do・Have その3

というわけで、今月も「Be Do Have」のお話です。

私たちは、これまでずっと「Do Have Be」の概念に沿って生きてきました。Beなき状態のまま、とにかく頑張って達成しようとしてきたのです。それは医療、産業、経済などあらゆる分野においていえる事です。しかし、そんなDo Have Beもそろそろ終わろうとしています。これからの時代は間違いなく「Be Do Have」になるでしょう。今日はそんなお話です。

今現在、大変多くの方が西洋医学に不満を感じ、問題意識を持っています。それは患者さんのみならず医師たちも同様です。先月号でも触れましたが、西洋医学は「病気」というターゲット（Have）に対して、「完全な健康状態」というBeなき状態のまま、「治療行為」すなわちDoを繰り返します。そのため治療の結果、一定の成果をもたらすことは可能でも、副作用を引き起こしたり、病気の再発を許す不完全な治療となってしまう。

何かそこに問題（例えば病気）があるとき、私たちはその問題を分析し、原因を追究し、対策を練って（治療計画を立て）、実行します。このあり方は今述べた西洋

医学が持つDo Have Beの概念そのものであり、問題の根本解決にならないことがよくあります。問題というターゲットに対し、攻撃、削除、回避などの行為を繰り返し、仮にその問題が消滅しても、その問題を作り出す真の原因がなくなっていないからです。

問題を引き起こす真の原因とは何でしょうか？ それは既にお分かりの通り、Beなき状態です（ここが肝心なところです。問題があることが原因ではないのです！）。Beすなわち全体性、至福、存在とのつながりが切れるために、病気になり問題が起こるのです。ですから、すべての問題の解決において最も初めに必要なことは、その個人の内なる至福を取り戻すことであり、環境に全体性や調和を作り出すことなのです。

目の前にどんな問題があろうとも、私たちはまず自身の存在に触れ、調和や至福を強く豊かなものにします。そして、Beとなった私たちが対象に注意を向けるとき、対象は活性化され努力や苦勞なく、最小限の時間とエネルギーで解決することが出来るのです。このことは、以下のように説明することも可能です。

意識には、その自己参照的な観

点からリシ（認識の主体）、デーヴァタ（認識の過程）、チャンダス（認識の対象）という三つ側面があることはご存知ですね（詳しくは拙著参照）。実は、この三つはそれぞれがBe, Do, Haveに相当します。至福意識の認識者（リシ）がすなわちBeであり純粋な観察者としての機能を持ちます。その純粋性に基づく過程（デーヴァタ）がDoであり、そして認識者によって認識される対象（チャンダス）がHaveなのです。私たちが生きるこの世界は、全て意識の認識のプロセスによるものであり、創造の源においてそれは統一された一つの意識に他なりません。つまり、Be、Do、Haveの三つは本来不可分のものであり、DoだけがあることやBeすなわち認識者が存在しないHaveなどあり得ないのです。

今、多くの方がBeなき状態のHaveを追求する生き方に疑問や不足感を持っています。目標に向かってひたすら努力することや問題解決だけを追求する生き方よりも、癒しを求め、平和や穏やかさを心の内面に求める人が多くなっているのです。これからは社会における豊かさに対する概念も大きく変わっていくでしょう。お金と言う対象物（Have）をより多く持つことよりも、Beすなわち自身の至福の上に活動があり、そして結果が生み出されるその全体こそが、新しい豊かさとして広まっていくでしょう。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

便秘症

むしむしとした熱い日が続く、気分的にも重くなりがちです。朝から、排便がスムーズだと一日をかるやかに始められます。便秘の対処については様々な方法が言われていますが、なかなか改善されない人も多いのではないかと思います。西洋医学的には以下のように分類されています。

単純性便秘、症候性便秘、弛緩性便秘、直腸性便秘、過敏性便秘などがあります。二番目の症候性便秘は病気が原因で起こるものを指しますが、その他は機能的なものであるため、日常生活の改善が必要になります。西洋医学においても食事療法や規則正しい生活、規則正しい排便の習慣をつけることが大切であり、適度な運動やストレスを貯めないようにする事が良いとされています。

我々には個人差があり、体調も常に変わり続けるため、その事を考慮した上で便通を整えていく必要があります。マハリシ・アーユルヴェーダで目指すもの。それは完全な健康です。我々は食べ物を食べ、胃腸で消化・吸収していきます。そして体にとって必要な構成成分を作っていくわけですが、その過程で不必要な

ものが便として排泄されます。ですから、便の調子が良いという事はすなわち消化・吸収が良い状態を意味し、逆に排泄の具合が良くないと言う事は、摂取した食物が上手に消化・吸収されず完全な形で体が作られていけない状態を意味します。ですから診療においても排泄の状態については常に患者さんに伺います。

ではここで、マハリシ・アーユルヴェーダで言う完全な排泄についてお伝えしていきたいと思えます。

正常な排泄は1日1、2回の楽な排便があるときです。時間帯は、起床時と午後遅く。つまり、動きの質であるヴァータ優位の時間帯に楽に排泄できる事を言います。そして、便秘についてですが、マハリシ・アーユルヴェーダの定義では便秘とは、毎日排便がないこと、硬い便、排便が困難であること、便が完全に排泄されないこととしています。そして、原因についてですが、便秘は下腹部のヴァータ（アパーナ・ヴァータ）の乱れと関連している事が多く、さらには疾病のほとんどが便秘と関連しているとしています。

症状としては下半身の疲労感やめまい、吐き気、背中痛みなどの症

状があります。そして、便秘の症状が重くなると頭痛、抑鬱、過敏性腸症候群などの病気が表に出てきます。

対策としては、ヴァータの乱れを整える事が大切です。具体的には、太陽礼拝（スーリヤナマスカーラ）など定期的に運動を日常に取り入れれます。また、体を冷やさない様に温かい飲み物を口にしたり、食べ物ではよく熟した果物や葉物の野菜を摂ります。

その結果、知性が目覚めていき便秘が改善していきます。先日30代の女性が「小児期から便秘に悩まされていたのに僅か一ヶ月で良くなったのにはびっくりしました」などと言いながら喜んでいました。

我々の可能性は無限大です。この女性も自分の便通が悪いのは体質だからと半ば諦めていました。雑誌やテレビで便秘の特集があると、やってみますがあまりすっきりしなくて、長続きせず止めてしまうそうです。その彼女が便秘を克服できたのは我々の中にある知性に働きかけた以外の何者でもありません。

今回はそのヴァータの整え方についてももう少し詳しくお伝えします。アーユルヴェーダによって自分らしい心地よさを伴ったライフスタイルを確立していきましょう。

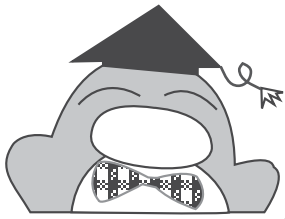


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

夏の蒸し暑い夜、皆さんはクーラーをバンバンに効かせて羽根布団に包まりお休みになっているのでしょうか。冷たいビールにおつまみなんて方はソーマプレスの読者には少ないと思いますが、クーラー大好きな方は多いかもしれませんね。ペンギン博士も酷暑で有名な名古屋のビル街に住んでいた頃、クーラー24時間生活にハマってしまったことがありました。その結果、半身麻痺、ギックリ腰という悲惨な状態で歩くのも大変になったことがあります。回復まで苦勞をしたのを覚えています。反省したペンギン博士は今では涼しさを呼ぶアーユルヴェーダ製品を活用してすやすやと寝るのでした。

さて、涼しさを呼ぶという作用のあるアーユルヴェーダ製品はピッタを下げる製品グループです。ピッタ・ティー、ピッタ・チュルナ、ピッタ・アロマオイルのいずれもピッタを下げる効果のある製品です。新陳代謝を下げる効果のあるサーマ・ヴェーダというヴェーダの吟唱テープも効果的です。

涼しさを呼ぶバラの花弁やスパイス(シナモン、カルダモン、リコリス)の入ったピッタ・ティー。日中

の暑さで体が火照っているようなとき効果的です。就寝時に体が暑くなって寝にくい方にもお勧めです。冷たく冷やさなくても十分に涼しさが得られます。ティーバッグに熱湯を少し注ぎ、ミネラルウォーターなどを注ぎましょう。室温ぐらいに冷ましたピッタ・ティーがお勧めです。バラの花弁ジャムを加えればさらに効果的でしょう。

ピッタ・チュルナはコリアンダー、フェネル、砂糖、クミン、カルダモン、ショウガ、ウコン、塩からできているスパイスミックスです。ピッタは消化力に関係しています。ですから、ピッタを下げるということは消化力も下げることになるのですが、このピッタ・チュルナは消化力を下げないでピッタを下げるという優れたものです。やさしい炒めや吸い物にかけましょう。ご飯にかけても良いかも。カレー風味になってしまいますが、とにかくピッタを下げてくれます。ピッタ・チュルナをお湯に溶いて飲むという簡単利用法もあります。ピッタ・チュルナのもう一つの優れている点はアーユルヴェーダの6つの味を含んでいる点です。食事バランスの偏りがちな夏、ピッタ・チュルナはとても役立

ちます。土用の丑の日(今年は7月23日と8月4日)にうなぎにピッタ・チュルナをかけて食べてみてはいかがでしょうか。

レモン、イランイラン、サンダルウッド、ラベンダーの精油入りのピッタ・アロマオイル。涼しさを呼ぶ香りです。日中の暑いときや寝苦しい夜などお使い下さい。アロマポットに数滴たらしたり、ティッシュペーパーに数滴たらし枕元においてお休みになりますと涼しくお休みになれます。神経をすり減らすようなストレスいっぱいの生活をしている方で、顔が赤くなりやすい方はイーブン・テンパー・アロマオイル(冷静)をお勧めします。

ベチバー、サンダルウッド、フェネル、ジャスミン、ローズの精油が入っています。カッと暑くなったとき、ティッシュに数滴イーブン・テンパーをたらし鼻に当てて、息を深く吸い込んでみてください。スッと落ち着いてくるのを感じるはずですが、ただでさえ暑いのにカッとすればもっと暑くなってしまいますね。そんなとき緊急処置にもピツタリです。

インドではサンダルウッドやジャスミン、ルーカス(ベチバー)のインセンス(線香)が使われます。色々意味はあるのですが、これらの香りが涼しさを呼ぶのは誰でも知っています。今年の夏も五感を通して涼しさを楽しむ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

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



<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)

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

豆のソテー

鍋にギーを入れて熱してヒングを入れ、香りが立ってきたら豆を入れて炒めます。焦げ付かないように、よくかき混ぜて。

豆に焦げ目がついたら、スパ

イス類・塩を入れてできあがり。

うっとうしい梅雨があけると、夏がやってきますね！アーユルヴェーディアン(?)にとって、豆は重要なたんぱく源。でも、蒸し暑い夏には、熱いダルスープは食指が動きません。。そこで今回は、夏の食欲をそそる豆のソテーをご紹介します。

<材 料> ----- 4人分

ムング豆	1カップ
ヒング	小さじ2分の1
クミン(粉)	小さじ1
コリアンダー(粉)	小さじ1
ターメリック	小さじ1
ギー(または他の油)	大さじ1
塩	小さじ1

【作り方】

ムング豆は30分ほど水につけておきます。

チャナ豆で作ってもOK。チャナ豆で作るときは、最後にフタをしてすこし蒸し焼きにするといいですね。セロリのみじん切りと一緒に炒めてもGOOD。

けっこう茶色になるまで気長に炒めてからご飯に混ぜたり、サラダのトッピングにしたり、何でも使えます。香ばしさが食欲をそそります。

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

医療法人社団 邦友理至会 職員募集のお知らせ

募集人員 : 看護師若干名
 勤務地 : マハリシ那須クリニック
 応募資格 : マハリシ・アーユルヴェーダの実践、
 普及に積極的に取り組める、健康な
 TM、TMシディ実践者の方。
 雇用条件 : 当社規定により優遇

応募方法 : 以下の送付先に履歴書と自己推薦文(原稿用紙2枚程度)を送付して下さい。追って面接日をご連絡いたします。

送付先 : 〒107-0062 東京都港区南青山1-15-2
 医療法人社団 邦友理至会
 マハリシ南青山プライムクリニック
 事務局 磯貝宛

8月号発送のお知らせ

8月号の発送は、お盆休みの関係で通常月より若干遅くなる可能性がございます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご了承下さい。

...「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。

アースエール ネット

〒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