

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

癒しとは？

7月30日の日曜日、東京ビックサイトにて開催された「癒しフェア ~女性のためのヒーリングビューティライフ~」の会場で、「癒し」をテーマに80分ほどの講演を致しました。

29日、30日の二日間に渡って開催されたフェアには、100以上のブースが出展され、3万人以上の人で賑わっていました。様々なブースが立ち並び、これほどまでに現代社会は癒しを求めているのだと実感した次第です。

さて、午後1時半に始まった講演ですが、約半数ほどはアーユルヴェーダの初心者と思われる方々を対象に、人の持つ、「癒しの力」についてお話いたしました。

人は本来、自身の内側に誰もが「癒しの力」を持っています。それは、「オーガス」と呼ばれ皆さんには既にお馴染みですね。

人が持つオーガスには二種類あり、一つは心臓に宿る八滴のオーガスで、これは私たちが母親の胎内でまだ20日目の胎児の時に母親から授けられたものです。このオーガスは、私たちの心臓を一生涯動かすもので、仮に1/2滴でもなくなると心臓は止まってしまうとされます。そしてもう一つのオーガスは、私たちが普

段食事から作り出す最も精妙な物質としてのもので、身体の隅々にまで広がっており、生き生きとした命の質として私たちに健康や幸福をもたらす源として存在します。

前者のオーガスは生涯変わらぬものですが、後者は様々な要因によって量、質ともに変化します。もちろん、オーガスは多ければ多いほど良く、オーガスが多ければ人は自身の内側から外にあふれ出る強さや幸福感を体験し、生理機能はいかなる状況においても柔軟に対応するしなやかさや、どんな細菌やウイルスにも打ち勝つ免疫力を持つことが出来ます。

人は自分がどの程度オーガスを持っているかを自らの体験から知ることが出来ます。オーガスが増えているとき、心は安定し、喜びを体験します。口の中に甘さが広がり、考えは常に自己参照的となり、進化的な行動を取ることが出来ます。こうした状態は他人から見ても明らかで、このような人は生き生きとしており、顔色が良く、張りのあるしっかりとした声で話します。

後者のオーガスが変化する要因には、年齢、季節、時間、食事など様々なあります。冬はオーガスが多く、夏に少なくなりま

す。朝はオーガスが多く、夕方は少なくなります。米、小麦、生のハチミツ、アーモンド、完熟のフルーツにはオーガスが多く、肉、魚、酸味の強い食事、残り物にはオーガスが少なく、アルコールやタバコはオーガスを破壊するものとして知られています。

私たちは、日常でオーガスを増やすことに沢山の注意を向けるべきです。オーガスが増えればそれだけ私たちは強くなり、幸福と健康を体験します。反対にオーガスが減れば、私たちは弱くなり、病気や惨めさや悲しみを体験します。

オーガスを増やす方法は、通常以下の三つに分類されます。

1. 純粹意識をより多く体験する
2. 適切な食事を取る
3. ラサヤナ

純粹意識をより多く体験するために、私たちは毎日TM、TMシディーププログラムを行い、心身を浄化し純粹意識が生理機能に定着するために定期的にパンチャカルマを受けます。また、消化に良い、適度に油分を含む美味しい食事を取り、マハリシ・アムリットカラシなどのラサヤナを定期的に服用するのです。

いよいよ夏本番です。年間を通して最もオーガスが減少する季節です。私たちを癒し、命を輝かせるオーガスを大切に元気にしてお過ごし下さい。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

冷たいもの

ようやく長い梅雨が明け夏本番となりました。冷たいものがより欲しくなる時期です。ガラスコップの表面にはしずくがつきコップの中で氷が輝いていて、そんな隣のテーブルの光景が目に入ると「診察で冷たいものは控えるように言われたなあ」そう思いながらも清涼感に負け、つい自分まで飲みたくなってしまいます。

我々の身体は常に環境に適応するように生理機能を変化させながら微調整を行っています。夏は気温が高いため、体内の温度が上がりすぎないように発汗などを駆使しており、自ら身体を冷やすような機構が常に働いています。そこに、冷たい物を入れすぎると、身体が冷えすぎてヴァータが乱れてしまうので、冷たいものの飲み食いは控えめにしましょう。

ヴァータは風の質を持つため軽く、三つのドーシャの中で最も乱れやすいです。夜眠れなかったり、あるいは心に静けさや落ち着きがなくなっている時などは、ヴァータが乱れている事が多いです。そのような状態の方は規則的にヴェーダに則った生活をしていく

事が大切です。以下にヴァータの乱れに対する対処の仕方をお伝えします。

まず、ヴァータを整える生活上の注意点についてですが、

- 規則的な生活
- 体を温かく保つ
- 騒音を避け、静かな環境で過ごす
- 過度な疲労を避ける
- 十分な休息をとる
- 過度な外出を避ける
- 部屋全体を明るくする
- TM、TMシディーププログラムを規則的に行う
- 部屋に花を生けたり、甘い香りにする
- 長時間の空腹を避ける
- 都会的な刺激を避け、自然の音や空気に触れる
- 新鮮で綺麗な空気を吸う
- 不安・心配ごと、恐怖などを避ける
- 一日一度はリラックスできる時間をとる
- 朝日や夕日を眺める
- ヴェーダの音楽を聴く(ガンダルヴァ・ヴェーダ、サーマ・ヴェーダなど)

これらは、どれも日常の中でできることばかりで、特に準備するものは無く容易そうにも思えますが、実際は日常の事だからこそ最も大変です。日頃、我々が見聞きするものは絶えず変化し続けており、その中に永遠性を見つけることはとても困難です。実はその感覚が出てきた時に始めて、目的を達成する事が大切なのではなく、そこに向かう過程にこそ価値があり喜びがあるのだとわかります。ヴェーダとは、一人一人の目的に正確に向かうために残された知識であり、それに則り日常生活を見直していくといつか必ずご自身の内側から明日への希望が湧いてきます。

この時期に冷たい物を我慢すると思うと大変ですが、自分らしく輝きを放つための準備だと思えば、明日の自分のために飲みたくななくなるかもしれません。冷たい物を目にした時、そんな事を少し思い出していただけると嬉しいです。

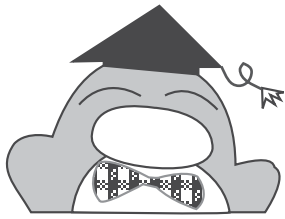


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手向暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

残暑お見舞い申し上げます。先月は涼しさと呼ぶアーユルヴェーダ製品の数々をご紹介し、香りで涼しさと呼ぶお話もしました。スッキリした大地の香りのルーカス（ベチバー）は夏の香り。ルーカスは最高級のベチバー根からとった精油です。大地の香りがルーカスの根に入るのでしょう。インドではこの大地から直接精油を取ることもあるそうです。インドに行ったとき、この香りは何だ？とペンギン博士の手に精油を振りかけながら、インセンス会社の社長氏が問いかけたものでした。それは激しい夕立の香りがしました。ルーカスや大地からの精油には夕立のような冷却効果がありそうですね。

香りも色々ですが、女性向の香りとして、スムーズサイクル、ゴールドトランジション、ラディアントスキン、メーダの4つの香りがあります。メーダはすでにご紹介しましたように、ダイエット香水としてブームになったアロマオイルです。

スムーズサイクルアロマオイルはラベンダー、トゥルシー、フェネル、クラリセージ、イタリアイトスギ、ミルラ、キャロット、シナモ

ン、タイムの9種類の精油から出していて、アパーナ・ヴァータ（体内の下向きエレルギー流）のバランスを取り、感情を安定化させ、生理をスムーズにし、喜びや高揚感を作り出す女性用のアロマオイルです。

ゴールドトランジションアロマオイルはトゥルシー、ネロリ、ベチバー、タイム、ローズ、シロモミの6種類の精油からできています。更年期の女性向きで、更年期女性の心身のバランス回復に効果的です。

ラディアントスキンはネロリ、コリアンダー、ジュニパー、フェネル、キャロット、アンジェリカ、グレープフルーツの7種類の精油からできている香りです。この香りは美顔香とも呼べる香りですが、男性にもお勧めですので、顔色を良くしたい方はお試しください。

女性専用のスムーズサイクルとゴールドトランジションの両方にトゥルシー（ホーリーバジル）入っているのは興味深いですね。インドではトゥルシーは女性がお世話し育てる草木として有名でアーユルヴェーダのラサヤナにもよく使われます。トゥルシーの幹で作った数珠

は女性のお守りとしても知られています。

夏の暑い時期、寝冷えや冷たいものの食べすぎで体が冷えて、腰痛を起こす方も多い時期ですね。そんなときはベントイージー（ナツメグ、ラベンダー、トゥルシー、ペパーミント等）という香りがお勧めです。精神的にとっても楽になります。関節が痛いようであればフレキシビリティアロマオイル（ナツメグ、ペパーミント、ジュニパー、スペアミント等）が最適です。プールで泳ぎすぎて筋肉痛といった場合にはマッスルレスト（トゥルシー、ペパーミント、スペアミント、ナツメグ等）と色々そろっています。ストレスや緊張で頭が痛いようなときにはカムテンプルアロマオイル（ラベンダー、ペパーミント、トゥルシー、サンダルウッド等）がお勧めです。コリや痛みにお勧めの香りにもトゥルシーが入っていますね。

こんな感じに色々な症状にあわせて香りを選べます。これらの香りはアーユルヴェーダの理論に基づいて開発されたものでとても素晴らしいものです。しかし、不調があれば蓮村先生、臼井先生、日根野先生達の診察を受けることがもっと大切です。

夕立が来そうで空振りだったとき、ペンギン博士は庭にホースで散水し、大地の香りを楽しみつつ、涼しさを楽しむのでした。

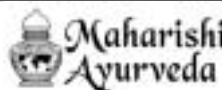


NEW アムリット 01 ゼロワン

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



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

夏はナス！今月はヨーグルトを使ったカレーです。フェヌグreekというスパイスを使いますが、アムリットさんで扱っているパウダーを代用してもOK。その場合は、3の段階で入れてください。ちなみにフェヌグreekの香りは市販のカレー粉を髣髴とさせます。日本人好みのスパイスなのかしらん。

<材 料> ----- 4人分

ナス(1センチの輪切り).....	中6本
しょうが(みじん切り).....	小さじ1
フェヌグreek(種).....	小さじ2分の1
クミン(種).....	小さじ2分の1
ターメリック.....	小さじ1
コリアンダー(粉).....	小さじ1
ギーまたは他の油.....	大さじ1
塩.....	小さじ1
ヨーグルト.....	1カップ

【作り方】

ナスは1センチの厚さに切って、大さじ5の油で炒め、お皿などに取り出しておく。

ナスの鍋に残った油にしょうが、フェヌグreek、クミンを入れる。フェヌグreekは焦げやすいので注意！

クミンの周りに泡が立ったら、ヨーグルトを加える。ヨーグルトが煮立ったらナスを入れ、ターメリック、コリアンダー、塩を入れて、ヨーグルトがトロリとするまで煮詰めてできあがり。

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

Perfect Health Course パーフェクトヘルス コース 開始のお知らせ

9月1日より始まります「パーフェクトヘルス コース」のご案内です。「パーフェクトヘルス コース」は、日頃から高い健康を目指す方々や、現在病気にお罹りの方々が、パンチャカルマやその他各種のトリートメントを集中的にお受けいただけるようご用意したものです。ぜひご自身の健康にお役立て下さい(詳しくは、チラシをご覧ください)。

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>

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))にご連絡いただくか、または、マハリシ南青山プライムクリニックがマハリシ那須クリニックの受付でご希望の旨お知らせ下さい。

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日頃にメール便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