

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

自分探して？

突然ですが、あなたには以下に挙げる症状のいずれかが当てはまりますか？

1. 胸が重く、苦しいときがある。
2. やる気が出ない。無気力である。
3. 自分が何が欲しいのか、何がしたいのかわからない。
4. 仕事をやり終えても、美味しいものを食べても満足感がない。
5. 呼吸が浅い感じがする。時々深呼吸がしたくなる。

もし、上記の症状のうちいずれか一つでも当てはまるものがあるれば、それはもしかすると、心臓のピッタが弱っているからかもしれません。

ピッタは、“火”に象徴され、熱く、鋭い性質を持っており、特に心臓に位置するピッタは、心に願望を与え、願望を達成する力を与え、そして満足感を与えます。さらに、心臓のピッタは神経系のピッタとも関連し、物事を鋭く分析する知性を与えるとされます。

近頃、男性、女性を問わず、自

分探しをしている方が多いと聞きます。自分は一体何がしたいのか？ 自分の本当の体質は何か？

自分に合った仕事は？ 自分にしかない才能は？ など、様々な視点から「本当の自分とは？」と探しており、巷では自分探しのお手伝いのための書籍やセミナーが数多くあります。

クリニックにも、そのように自分を求めている方がおいでになることも珍しくなく、私たちに頼りにお手伝いをしています。その時、我々が注目するものの一つに上記の心臓のピッタの状態があります。

人は正常に心臓のピッタを持つとき、自分の願望を明確に持ち、それを達成するための知力や気力を持ちます。そのため、自分がどうしたいのか？ 何が欲しいのか？ と言った疑問は消え、内側から自然に沸きあがる想いに従って力強く前に進みます。どのような方向に進むかはあくまでも本人次第であり、我々がそこに関与することはありません。

もし、心臓のピッタが弱っていれば、どんなに素晴らしい職に就き、どれほどの達成や称賛を受け

ても、不満感や虚無感が消えることはなく、自分探しは終わらないのです。

人は、自分を探すためにどこか遠くに行く必要はありません。まず、自身のバランスを知り、それを整えることで自動的に進むのです。

クリニックでは、パンチャカルマを初めとする生理機能のバランスを整える数々の施術が行われていますが、その中で心臓のピッタを強力に整える方法が「ウダラバスティ・プログラム」です。

ウダラバスティ・プログラムは、通常三日間から五日間連続して行われます。施術時間は二時間半ほどで、まず初めに胸を中心としたトリートメントを行い、その後アピヤングと呼ばれる全身のオイルトリートメントをします。深い休息を取りながら、胸、とくに心臓部で乱れたヴァータを浄化しながら、滋養を与えていきます。通常のパンチャカルマと違って準備が数日間の食事療法だけなので比較的容易に受けることが出来ます。

自身の願望をはっきりと持ち、それを達成するための力強いエネルギーを内側に感じる事が出来る人は、創造する喜びを日々体験するため、満足や幸福が拡大します。誰にとっても人生がそのようなものであることを、私たちは願っています。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

食欲の秋

暑さも和らぎ随分過ごし易くなってきました。食欲の秋です。我々は毎日その日に食べたい物を食べます。夕食には昼間の料理番組で見た料理を食べてみたくなったり、あるいは友人と話していた料理が食べたくなったりと、視覚や嗅覚などの五感からの刺激で何が食べたいかが決まってきます。時には数日前に食べた物であっても無性に食べたくなってしまう。

人は自身のバランスを図るように食べたい物の欲求が出てきます。そして食べ物も自然界の中でバランスを図るように生育しています。例えば、春のカバが多いときは春の七草に代表されるように苦みの多い植物が生育していたり、夏の暑い時期にはピッタを鎮静させるべくスイカなど水分の多い植物が生育します。

最近は何日に日に秋が深まってきますが、ヴァータやピッタの乱れやすいこの時期には、根菜類など重い質を持つ植物が生育してきます。スーパーなどでは冷凍技術の進歩により、季節に関係なく何時でも食べたい物が手に入るようになってきているので、なかなか旬の食べ物が分かりづらいかも知れませんが、よく見

ると季節を意識したコーナーがあったりしますから探してみてください。

食べ物のことになると突然目くじらを立ててしまう方がおられるかも知れませんが、食事はあくまで喜びであり、常に喜びが溢れるような食事をして満足を得ていくことがとても大切です。これからピッタやヴァータが乱れ易い時期に入っていくわけですが、日中にイライラしやすかったり手足が冷えていたりなど、ヴァータが乱れているとその影響でピッタも乱れてきます。こういう時には火の質を持つピッタが風の質を持つヴァータに煽られないようにヴァータの乱れに気をつけていきましょう。そのためにテレビなどを見ながらの食事ではなく、落ち着いて食べるように心がけてください。以下にあげるのは、前回号に引き続きヴァータの乱れた時のための食事の原則です。

【ヴァータの乱れを鎮める食事】

味覚としては甘味、酸味、塩味がヴァータの鎮静には良いです。

穀物については小麦、米（胚芽米が最良）、ムング豆（緑豆の皮をむいたもの）などは、甘味を持つばかりでなくやや重い質があり、ヴァー

タが乱れて心がふわふわと軽くなってしまっている時には食べる事で心が幾分か安定して満足できます。

野菜では人参、トマト、柔らかい茄子、アスパラガスの若芽、若い白大根、かぶ、レタス、さつまいも、オクラなどがお勧めであり、果物ではブドウ、甘いザクロ、甘いオレンジ、レモン、ミカン、パイナップル、サクランボ、杏、スイカ、イチゴ、ブルーベリー、キウイフルーツ、デーツ、オリーブ、マンゴー、パパイヤ、ライチ、メロンなどがあります。

これらは、ヴァータの乱れを鎮静させる質を持った食べ物です。普段、忙しくイライラしやすかったりする方はヴァータが乱れている事が多く、上記のような物を買って食べてみて下さい。ホッとでき、満足感がでるでしょう。その感覚は乱れが整い出した状態を指します。こうして少しずつ自分で食事などを見直していくことで、これまで以上にヴァータやそのドーシャが持つ質を知ることができ、徐々に乱れにくい自分を作っていくことが可能になるでしょう。ちなみに饅頭やケーキ、アイスクリームなどの精白糖を使った料理は甘い味がするわけですが、これらにはカバを増大させる傾向があるので控えめにする必要があります。どうしても甘い物が欲しい時には生のハチミツを摂るか、粗製砂糖（精白されていない砂糖）などを摂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

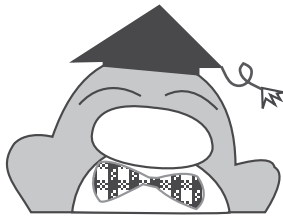
TEL0120-50-1158

(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

皆さん、毎朝自宅でオイルマッサージしていますか？マハリシクリニクで定期的にトリートメントを受けているから必要ないって？そんな方こそお勧めです。

ところで、オイルマッサージの基本はゴマ油ですね。太白ゴマ油を熱処理して使うことになっています。一般的な茶色のゴマ油は白胡麻を炒ってから絞りますので、香ばしい香りがしますが、太白ゴマ油は炒らずにそのまま絞りますので、あまりにおいがしません。黒胡麻のゴマ油は使えるかということ、市中に出回っている黒胡麻油には炒った黒胡麻が使われており、マッサージには向きません。炒らずに絞った黒胡麻油を探したり、ゴマ油屋さんと交渉したりしたのですが実現していません。チャラカサンヒターなどアーユルヴェーダの教本には黒胡麻のゴマ油がマッサージには最適とあるので、色々探しているのです。

さて、その熱処理方法ですが、150度に加熱することを提唱している書籍も見られますが、マハリシアーユルヴェーダでは100度程度の加熱を推奨しています。高くても110度くらいまでにしましょう。

鍋に1ヶ月で使用できる量のゴマ油を入れて、弱火でゆっくり加熱し

ていきます。150度以上計れる温度計を使い、油の温度を常に測ります。90度くらいになったら一旦火を止めます。余熱で100度を越えるのを確認して、しばらく放置します。上がりすぎるときは鍋をコンロから下ろしてみてください。100度以上になってから火を止めると110度を越えてしまうこともありますので、注意しましょう。高温になって変色し、香ばしい香りがしてきたら失敗です。やり直しましょう。

熱処理後人肌まで油の温度を冷まし、オイルマッサージしましょう。ウガイに使うと歯や歯肉、喉の問題にも良いようです。熱処理したゴマ油を適量口に含み、歯などに問題があれば、ムニユムニユと口の中をゴマ油で洗浄します。喉に問題があれば、ゴボゴボとウガイします。ゴマ油でウガイというと気持ち悪そうですが、やってみると結構病みつきになります。とてもスッキリとします。数分間ウガイした後、ティッシュや紙コップなどに吐き出します。

ゴマ油マッサージを行うと湿疹が出たり、カユミが出たりする方は、オリーブ油かココナッツ油がお勧めです。この油は熱処理が必要ありま

せんが、やはり冷たいままの油ではなく人肌ぐらいにまでは温めて使いましょう。

一度熱処理したゴマ油は1~2ヶ月以内に使い切るようにしましょう。面倒な方には各ドーシャ別のハーブオイルが用意されています。ヴァータハーブオイル、ピッタハーブオイル、カパハーブオイル、これらのオイルは熱処理済みであり、保存性が大変よいもので重宝します。高温多湿を避ければ、1年間程度はそのまま使えます。ぜひ、お試下さい。

ヴァータハーブオイルはインド人参としても有名なアシュワガンダーやオジギソウ、ピッタハーブオイルは以前登場しましたベチパーやサンダルウッド、カパはサイプレスなどがゴマ油に煮込まれています。今まで、ゴマ油ではカユミの出た方も、ピッタハーブオイルをお試下さい。ただ、カパハーブオイルは刺激の強いマッサージ用のオイルですので、本当の？カパの方だけご利用くださいますようお願いいたします。日本人でカパの人はとても少ないそうです。季節や体調によって最適のオイルが変わることがありますので、手などで少量のオイルを付けてみて肌に合うかどうか時々テストしましょう。

これからヴァータの季節になっていきます。忙しいときは足の裏だけでもと、ヴァータハーブオイルでマッサージする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

ベンガル風ミックスカレー

今月はトマトを使ったカレーです。トマトは、皮をむいて、種をとってから使うのがいいでしょう。トマトはグルタミン酸を含むので、とってもお味が出るのです。ダシの代わりですね。夏の終わりにぜひ、お試しあれ。



- 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5
- 塩.....小さじ1

- <材 料> ----- 4人分
- にんじん(乱切り).....中2本
 - ナス(乱切り).....中3本
 - かぼちゃ(乱切り).....中半個
 - オクラ(1.5センチくらいに切って).....5~6本
 - トマト(種)(湯むきして種をとってザク切り).....中1個
 - ムング豆(水に浸しておいて).....大さじ4
 - しょうが(みじん切り).....大さじ2
 - クミン(種).....小さじ1

【作り方】

鍋に油を入れ、しょうが、クミンの種を入れる。クミンの周りに泡が立ったら、にんじん、かぼちゃ、ナス、オクラの順に炒め、トマトとムング豆を入れてフタをする。

野菜がやわらかくなったら、ターメリック・コリアンダー・塩を入れてできあがり。

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。

ご読覧のご案内

『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「月号から読覧希望」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



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

TEL0494-22-7190 FAX0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp