

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

ゆっくり、のんびり

新年明けましておめでとうございます。本年も皆さんの健康がぐんぐんと良くなって、一人でも多くの方が幸福になれるようお手伝いいたします。よろしくお願ひいたします。

さて、思い返せば昨年的一年間は速かったですね。2006年になったと思いきや、あっという間に夏になり、気がついたら年末でした。ゴールデンウィークやクリスマスなんてどこかに飛んで行ってしまいました。

昨年ちょっと不思議な経験をしました。例年だと、花粉症を初めとするカパの悪化による病気は、冬の終り、つまり3月から4月の暖かくなった頃に増えてくるのですが、昨年はそれが6月から7月に集中していたのです。その時は、なんで？と首を捻っていたのですが、体感的に余りにも時が速く過ぎていくのでよくよく皆さんに聞いてみたところ、「朝起きて、大したこともしてないのにあっという間に一日が終わってしまう」とか「忙しく動いているわりに達成感がなく、時間ばかりが過ぎて虚しい」と感じている人がとても多かったのです。それでも、やはりそれは年を取ったからでは？と聞いていましたが、ついに小学生までそのようなことを言い出す始末で、単に年のせいでもないのでは？と相成ったわけです。

さて皆さん。時間がやたらと速く過ぎてしまうこの奇怪な現象をアーユルヴェーダ的に考察してみましょう。まず、従来の科学とマハリシ・アーユルヴェーダが考察

する時間に対する視点の違いを見てください。

従来の科学；

時間はそれ自体、実体である。

時間は存在する。

マハリシ・アーユルヴェーダ；

時間は、絶対的なものとして存在するのではない。

ただ永遠のみが存在する。

私たちは、自分の経験を身体の中に様々な生理的な変化として取り入れます。エントロピーの増加と老化現象は、時間を身体の中に取り入れた結果であり、さらに言えば私たちがどのように時間を取り入れたかによって老化の程度は決まってきます。

つまり、嫌いな人との食事は大好きな人との食事よりも長く感じる、ということです。この“長く感じる”という感覚こそが私たちが作り出している時間という経験なのです。かつて私が大学病院で勤務していた頃、脳の老化度が50歳程度の104歳の女性を診たことがあります。最近「脳年齢」という言葉が流行り、その若返りのためのゲームソフトが売れているようですが、正にその女性の脳年齢は実年齢の半分しかなかったのです。

このことは、その女性が104年という歳月を経て、50年間生きたとも言えますし、言い換えれば、一般の人が生きる50年を、その女性は104年かけて生きたことになりました。

ここで私たちの話しに戻しましょう。一体、この女性の人生は

速かったのでしょうか？ それともゆっくりだったのでしょうか？

実は両方とも正解です。この女性の人生は、実際には50年だったのに時計による時間は104年も過ぎたのですからとても速かったのですが、一方、この女性は104年という歳月かけて50年分の体験をしたのですからゆっくり、のんびり過ごしたとも言えるのです。

すでに混乱しているあなたは正常です。時間とは常に相対的なものなのですが、通常、私たちは時間を実体として認識していますから、こう言った見方に慣れていないのです。しかし、これからはそうも言ってもらえません。何故なら、この女性で起こったことが、今の私たちにも起こっているからです。

つまり、私たちも、「速く」そして「のんびり」と生き始めているのです！！

恐らく、この傾向は今年ももっと加速するかもしれません。昨年一年間で、時間は2倍（もしくは2分の1）になっています。何故なら、花粉症の時期が本来の3月から6月になったからです。そして、今年は3倍（つまり、3分の1ともいえます）になるかもしれないのです！？ ですから、昨年以上に忙しいと感じるかもしれませんが、大切なことは、ただ忙しい、忙しいと慌てるのではなく、逆に余裕を持って自分の中で流れているゆっくりとした時間を体験して欲しいのです。そして、これまでなら1日で出来たことを、3日かけるくらいののんびりモードで行えばとても楽になれます。

きっと、104歳の女性は、普通の人が50年かけて行うことを、ゆっくりと行ったのです。だから、この女性の人生の時間は、ゆっくりだったのです。皆さんも慌てず、焦らず、お過ごし下さい。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

下痢の時の食事について

年が開け寒さも一段と厳しくなってきました。風邪など引かれていないでしょうか。例年この時期になるとインフルエンザや風邪が猛威を振るっていますが、今年は何故だか同じウイルス性感染症でもノロウイルスによる腹痛・嘔吐・下痢が大流行しています。

アールヴェーダ的に見た場合、風邪の大半がヴァータの乱れが原因になっています。

冬の間は、寒く空気が乾燥しています。自然界においてヴァータが優位なこの時期は我々もその影響を受けヴァータが乱れやすくなってきます。日ごろ忙しく生活していると、ヴァータが乱れます。ヴァータには「風」の質があり、乾燥しており、軽くて、動く性質があります。忙しい生活により心や身体の中にその質が溢れてきたとき我々は重くする事でバランスを図ろうとします。つまりカパを貯めることでヴァータの乱れを整えようとするのです。その結果、ヴァータが乱れていればいるほど重くしようと沢山の食べ物を食べるようになり、カパが貯まります。この時、間食など乱れた食事をする事が多く、未消化物であるアーマも蓄積してきます。このように、ヴァータの乱れによって未消化物が貯まりヴァータの乱れが固定してきたときに感冒様症状が出てきます。

この時に大切なのはヴァータの乱れであるとする事です。ヴァータは

乾燥や冷気で乱れやすくなります。従って、身体は極力冷やさないように、そして乾燥させないようにします。表に出るときはマフラーや手袋を使ったり、家にいるときは乾燥によるヴァータの増悪を防ぐために加湿器などを使うと良いでしょう。そして、食事については未消化物であるアーマが蓄積している事が多いので、お粥やムングダールなど消化に良くてヴァータの乱れを整えてくれるような物を中心に少量の食べ物から食べ始めると良いでしょう。

また最近と同じ風邪でも胃腸がぜが流行っていますので食べ方には細心の注意が必要です。以下に、下痢をしたときの食事をお伝えします。

まず、最も大切なことは「胃腸を休ませる」ということです。下痢を起こしているときは、消化力が落ちていきます。ですから、肉や魚などの動物性の食品はもちろん、よく熟れた果物も冷えてしまい良くない事もあります。下痢の程度にもよりますが、一般的には以下のような段階を踏んで食事を立て直していきます。

下痢が続いているとき

基本的には温かい飲み物以外は口にしません。喉の渇きに応じて白湯、重湯、りんごの絞り汁などをすするようにします。冷たいものや炭酸類、酸っぱい味のジュースや塩辛いもの、そして牛乳は避けてください。

下痢がおさまった後の最初の食事温かい飲み物だけです。薄味の野菜スープ（もちろん具なしです）、酸っぱくない果物のジュース、重湯などを飲む程度にします。

その後の3、4回の食事

この間は原則的に、温かい飲み物だけか、お粥、流動状になった温かい野菜の薄味のスープ（ポタージュなど）を食べます。お粥だからといって食べすぎないようにしましょう。

その後の3、4回の食事

お腹の調子、排泄の調子に合わせていくわけですから、原則的には流動食から半固形食を中心に食べます。たとえば、柔らかく煮込んだ野菜や、やわらかく炊いたご飯、野菜や豆のスープなどです。温めた牛乳なども飲み始めて結構です。しかしまだ冷たいもの、動物性食品（肉、魚、卵など）油物、缶詰類は控えてください。

その後の3、4回の食事

少しずつ固形食を食べ始めます。普段から肉食をする人は、まずは白身の魚や鶏のささ身などから始めます。油料理も、軽く炒めたものから始めてください。

それ以降の食事

ほぼ普段通りに戻していきます。しかし、もしいくらでもお腹や排泄の調子がよくないなら、勇気をもって食事を流動食にしたり、塩分を落とすようにして下さい。

このようにしてこのウイルス感染症による下痢を乗り越えてください。そして、治った後、ヴァータの乱れであった事を振り返りながら、日常でヴァータが乱れないように冬を楽しんで下さい。



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

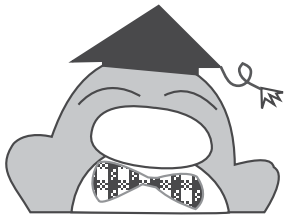
TEL0120-50-1158

(受付時間：月～金 9:00～17:00)

土・日・祝は休み

FAX0593-50-2077

(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

明けましておめでとうございます。皆さんはどんな初夢を見ましたでしょうか。ペンギン博士はアーユルヴェーダ製品が益々日本の皆様に愛用されているという大変縁起の良い夢を見て、今年もがんばるぞと、創業当時の熱い思いを新たにしたところです。

さて、夢はとても不思議ですね。毎朝妻と見た夢の内容を確認し合いをします。あまり覚えていないことが多いのですが、2人とも似たような夢を見ることがあります。先日、妻の母親についての夢を2人で見たので、気になり電話したところ夢に関連した状況が確認できました。

マハリシはセミナー等で友人のことを思うとその思いはその友人に必ず伝わるといっていますが、夢の内容も現実世界の人々の思いを反映しているようです。昔お世話になった大学の先生が夢に出てくることがあります。その先生が私のことを思い出してくれているのかも知れません。そんなとき、近況報告と感謝の手紙を書くのが一番ですが、時間がないときは、先生を思い出し、感謝の気持ちを心の中で伝えることにしています。

我が家でやっている夢実験をご紹介します。町で見かけた装飾品

などを買った後は、ベッドの近くに置いて何日が寝てみます。とてもよい夢を見ることもあれば、うなされるような夢を見ることもあります。あまり心地よくない夢を見るときは一旦お休みして、再びやってみます。不思議なのですが、置く物によって夢の内容が変化します。身に着けるアクセサリーなどは是非やってみると良いと思います。心地よい夢を見るものを身近に置きたいと考えていますが、皆さんどう思われますか。

インドの伝統で宝石を選ぶとき夢見をして選ぶとよいといわれています。ペンギン博士も知り合いの宝石屋さんからサファイアをいくつかお借りして夢見をしました。ある石では、人がたくさん出てくる夢を見ました。別の石では沢山の水があふれ出ていました。不思議なことに、再度試してみると同じような夢を見るのでした。商売繁盛を願って人が沢山登場する夢を見たサファイアをゲットしたのはもちろんです。

昔から夢の中で発明発見をしている人が一杯いるのはご存知ですね。知り合いでお酒を飲まないという方がいます。理由を聞きますと、お酒を飲むと良い夢を見なくなるからだそうです。とても興味深いご意見だ

と思います。その方はノートを枕元に置いて夢の内容を起きたときに書き留めるのだそうです。その内容が仕事に大変役立つことが多いので、夢見が悪くなるお酒は飲まないとのことです。アーユルヴェーダでは飲酒はオーガス（生命エネルギー）を消耗させることになるので勧めていませんが、夢にも影響があるようで面白いですね。ペンギン博士は大学時代に一生分飲んだので飲まないことにしています。

空を飛ぶ夢を見るのはヴァータ、冒険の夢はピッタ、湖や海の夢はカパだそうです。アーユルヴェーダの診断でも夢の内容を判断に使うのですが、海の絵や写真を枕元に置いて寝ると良く寝られるかもしれませんね。満月やヴェーダ天文台の写真も良さそうです。ヴァータの増しやすいつ冬の季節、ヴァータティーを飲んで、ヴァータのアロマオイルを香らせて、満月やヴェーダ天文台の写真を枕元に置いて寝てみませんか。心地よく寝られると思います。

シタールやシャハナーイのガンダルヴァ音楽はヴァータにとっても効果があります。祝典の音楽はお勧めです。ホットミルクにギーをティースプーン一杯たらし、お休み前に飲めばなお良いでしょう。サーマヴェーダ音楽も新陳代謝を上げる効果があって、お休み前には特にお勧めです。

今年も各種アーユルヴェーダ製品を枕元に置いて幸せに寝付く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-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

干し柿とくるみのお菓子

木枯らし吹きすさぶヴァータの季節、甘～いものが食べたくなったりしませんか。今月はドライフルーツを使ったヘルシーで簡単なお菓子をご紹介します。ヴァレンタインデーのプレゼントにいかが？

<材料>

干し柿.....いくつか
くるみ.....いくつか

【作り方】

干し柿に横からナイフを入れ、穴を開けて種を取り出す。

くるみは、お湯でさっと煮て、薄皮をむく。

くるみを干し柿につめて、形をととのえ、半分に切ると、あら、きれい！くるみの柄がくっきり現れて、見た目もきれいなお茶菓子のできあがり。

簡単ですね～。くるみの皮をむくのが面倒！という人はそのまま使ってもいいですが、皮をむいた方が断然おいしいです。ピンセットなどを

使えば、するりするりと面白いようにむけて、病み付きになる人も？！

これ、デーツとアーモンドで作っても美味しいですよ。アーモンドもお湯でさっと煮て皮をむいて、種を取り除いたデーツの中につめます。お好みでシナモンやカルダモン、クローブなどのスパイスを振り入れてもまたおしゃれな味に。

このコーナーへのご感想・ご要望・ご意見やお勧めレシピ、「私の工夫」などありましたら、お待ちしております。いつでもお気軽にご連絡くださいね！

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 邦友理至会から 医療費改定のお知らせ

私どもは、これまでマハリシ・ヴェーダ医療を通じて皆様の健康維持増進に寄与すべく邁進し、一昨年には利便性を考慮し立川のクリニックを港区南青山に移転するなど努力を重ねて参りました。この度、当法人の健全な経営を維持し、今後とも本医療を継続するために、一部の診療費の改定を行い、平成19年4月1日より実施することに致しました。つきましては、皆様のご理解を賜りたくお知らせ申し上げます。（詳細につきましては、2月号にてお知らせする予定です。）

医療法人社団 邦友理至会 理事長 蓮村 誠

...「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。

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