

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

★ おニューな情報！！ ★

今月は、最近のクリニック（つまり、マハリシ・アーユルヴェーダ）の動向をまとめてみることにしました。

まず、南青山クリニック関連から。

これまで水曜日から日曜日までの週に5日間の診療でしたが、4月から毎週火曜日の診療も行い、週6日制を実施することに致しました。現在、それに向けてクリニックの体制作りに取り組んでいます。新しい医師やアテンダントのトレーニングがすでに着々と始まっており、にわかにクリニックは活気付いています。近々デビューする予定です。そして、まだはっきりとした日程を申し上げることは出来ませんが、将来は月曜から日曜日までの週7日のフルオープンを目指しています。それが実現すれば、何曜日からでもパンチャカルマを初めとする各種のプログラムをスタートさせることが可能となり、また二週間や三週間と言う、長期のパンチャカルマを受けることも出来るようになります。一日も早くそうなれるよう、スタッフ一同楽しみつつ頑張っておりますので応援して下さい。

さて、皆様には既にお知らせ済みですが、この診療日拡大に合わせて4月から診療費の一部が改正されることになりました。これは、私たちがこれまで通りの健全な診

療体制を維持し、さらにマハリシ・ヴェーダ医療を拡大させていくために必要だと判断した結果の実施です。皆様にはご理解を頂きご了解お願い申し上げます。

次に、那須クリニックからも新情報が幾つかあります。

新たに二人の看護師がスタッフとして加わります。既に一人は那須クリニックに赴任しており、もう一人も南青山クリニックで研修中です。この二人は、西洋医学の現場で精神疾患を扱う分野で活躍してきており、精神科医として診療を行っていた日根野院長の下に集まるべくして集まったスタッフと言えるのかもしれませんが。現在那須クリニックでは、日根野院長以下、スタッフ全員でより温かく皆様を迎え、身体だけではなく心から休まり、健康を回復できるクリニック作りを行っています。

そのような活動の一環として、昨年より那須クリニックでは、「パーフェクトヘルス・コース」を開始しました。このコースは、日頃より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して受ける場合に、より手軽に受けられるように設けたものです。年10日間までのパンチャカルマを含む全てのトリートメントと、年5回までの診察を525,000円で受けられますから、そ

れぞれを別々に受けた場合と比較しておよそ10万円近くの節約になります。詳しくは別紙の案内をご覧ください。

さらに、今年はマハリシ・アーユルヴェーダの企業進出ももくろんでいます。通常企業では、社員の健康管理の一環として、年に一回ほど健康診断をしています。この健康診断を、マハリシ・アーユルヴェーダの予防健康診断で行うというものです。今年はマハリシ・アーユルヴェーダの予防健康診断を企業に導入するつもりで、どうしアプローチして参りたいと思います。もし、本紙をお読みの方で、この活動にご協力いただける方がいれば、ぜひお声をお掛け下さい。

最後にもう一つニュースがあります。

このように、日夜進化をし続けるマハリシ・アーユルヴェーダですが、今年は広島にオイルトリートメントが受けられる施設が始まるようです。マハリシ総合研究所の広島TMセンターが大きくリニューアルされ、そこでアビヤンガやシロダラなどが受けられるようになるという吉報です。クリニックではないためパンチャカルマは不可ですが、いわゆるオイルトリートメントであれば、大阪より西の方にとっては大変嬉しいことだと思います。こちらでもぜひご利用いただければと思います。

一人でも多くの方が自身の至福に目覚め、幸福の拡大を日々実感できるよう、心からお祈りいたします。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### 上手な冬の過ごし方

寒い日が続きます。重くどんよりした日は外に出るのも億劫になりがちで、ともすれば冬は気分が優れず元気がでないと思っている方もおられるかも知れません。実は冬という季節は一年で最も元気が出てくる季節なのです。

我々の生理機能は常に環境と歩調を合わせながら維持されるようになってきています。季節が冬になり気温が下がりだすと体内においては、冷えないように体温を上げるべく消化の火であるアグニを強くして体温を維持しようとするのです。その結果、消化力が上がり食欲も亢進してきます。野菜の中でも葉野菜は消化に軽く、逆に根菜類などはカパの質が強く消化にはやや重くなりますが、消化力が上がってくるこの時期はカパの質の強い根菜類などを使った鍋料理が特に美味しく感じられます。このように寒いときには消化力や体力、免疫力が上がり、身体の中は熱く燃えています。美味しく食事を食べ、仕事や勉強に励むことができます。こんな冬を上手に過ごす方法について今月は触れていきましょう。

冬を上手に過ごす原則は、よく食べ、よく活動をすることです。栄養

のあるものをしっかりと食べて、それらを消化し、オーガスをどんどん増やし、そしてありあまる体力や知力でどんどん活動を起こしていくのです。

さて、冬は一般的にヴァータの悪化とカパの蓄積が起こる季節ですが、じつはこれにピッタを加えて、三つの乱れやすいタイプがあります。

まず、ヴァータの悪化が生じ、身体の冷え、不安定な精神状態、不眠症、麻痺、痛みなどの症状がでるタイプです。このような人は日頃から保温に気をつけ、特に頭や首周りなどは絶対に冷えないようにしましょう。そして、オイルマッサージを丹念に行い、風呂に入り、しっかりと体を温めましょう。食事でも常に温かく、油がしっかりと含まれた重い食事を食べるようにするのです。空腹状態が続いたり、冷たいものを飲んだり食べたりしてはいけません。

次に、ヴァータの乱れによって、ピッタが悪化するタイプです。冬は盛んに体が燃えていますから、体質によってはピッタがもともと乱れやすい人がいて、そのような人がヴァータを乱すと、それに連動して

ピッタが悪化するのです。そして、体がかっと熱くなったり、上半身がのぼせたり、蕁麻疹のような皮膚に痒みを伴う湿疹が出たりします。このような人はピッタが悪化するような刺激的な食べ物（辛いもの、塩辛いもの、過度にすっぱいものなど）や不純質な食べ物（加工食品、人口添加物、作ってから数時間以上経過したものなど）を避け、新鮮な材料を使い、できたてで、薄味の料理を食べましょう。また過度な塩分や油の取りすぎにも注意してください。

三つ目は、カパが溜まってくるタイプの人です。うつ的な気分になったり、腸が重くなって便秘になったり、朝が起きられず、日中眠気が取れなくなります。このような人は、気をつけないと春になってから、花粉症やアレルギー性鼻炎などのカパ特有の病気になってしまいます。こういった人は、できるだけ普段からよく動くようにしましょう。朝は早く起きて、日中はだらだらとせず活動します。昼寝は良くありません。食事でも甘い物（砂糖、小麦製品など）は少し控え、しょうがをよく食べるようにします。どうしても甘いものが欲しいときは、生のハチミツを熱を加えずにとるのも良いでしょう。

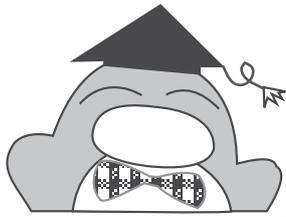


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

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  
**FAX0593-50-2077**  
(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

聴覚からの健康法：ガンダルヴァヴェーダ音楽療法は何度も紹介してきました。ガンダルヴァヴェーダ音楽CDを聞かせたサトウ米（企画販売元Do corporation株式会社）が話題になっていますね。炊き上がりのお米が光っているとのご報告もごさいます。楽しい活気と至福感の波動を毎日聞かせたお米を食べるとお米も光り輝き、食べた私たちの細胞に喜びとエネルギーを与えるのでしょ

う。広い農村の中で、毎日何時間もガンダルヴァヴェーダを聞き続けるなんて、贅沢なお米ですね。皆さんはいかがですか。とてもそんな時間が取れない方がほとんどでしょう。そんなお忙しい方は、お仕事に行っている間にお部屋にガンダルヴァヴェーダ音楽を聞かせておきます。ご帰宅時にその効果に気づかれるでしょう。何度でもCDを掛け続ける機能：オートリピートを使えば簡単に出来ます。この機能はほとんどのCDプレーヤーについていますので、お試してください。オートリピート機能はラジカセ付属のリモコンでしかセットできないタイプも多いので、取り扱い説明書をよく見ましょ

う。さて、直接聞く時間が少しでもあ

れば、5～10分でも良いので、目を閉じて楽に座って聞くか、横になって聞きましょう。ヘッドホンでも良いのですが、できればスピーカーを使いましょう。できれば、スピーカーもできるだけ自然な音が再生できるものを選んでください。タイムドメインスピーカーはかなりお勧めです。スピーカーで聞くのは聴覚は耳だけではなく全身の細胞にあるからです。全身の細胞で聞いてガンダルヴァ音楽の良さを楽しみましょ

う。さて、5～10分間くといっても、毎回初めの部分だけを聞くことになってしまいますね。一般的なラジカセのCDプレーヤーでは停止ボタンを押すと最初に戻ってしまうからです。10分ずつとか順番に聞けるといいのですが。

ところで、車の中でCDを聞いていると、エンジンを止めるとCDも止まります。エンジンを再スタートするとCDの初めに戻らず、続きから聞けます。この機能はほとんどのカーステレオには備わった機能です。ウォークマンタイプのCDプレーヤーでも同じことが出来るものが多数販売されています。この機能はリジュームまたはレジュームと呼ばれている便利な機能です。CD

再生中に一度ストップボタンを押して電源を切っても、次に再生ボタンを押した時に続きから再生する機能のことです。電源を切っても保持されますが、ディスクを取り出すとリセットされます。電源を切ってもディスクを取り出しても続きが楽しめる機能もあります。ラストメモリーと呼ばれる機能で一部の高級CDプレーヤーにはついていますが、何枚ものCDの開始ポイントを記憶できる機種もあります。

ところが、これらの機能はラジカセタイプでは付いていないので、ウォークマンタイプのCDプレーヤーにスピーカーを付けてれば、ガンダルヴァを10分ずつ順番に聞くことも可能になります。もうひとつの方法はラストメモリー機能付のDVDプレーヤーを活用する方法です。このラストメモリー、いろいろなDVDを途中まで見て、続きを見たいという要望に答えた機能です。CDでもその機能は使えると思うのですが、未確認です。ラストメモリー機能付のDVDプレーヤーにガンダルヴァヴェーダ音楽CDを入れて、途中からの再生が出来た方、ご連絡ください。ガンダルヴァ音楽やアムリットM4、M5などの体験談と一緒に送ってくださった方の中から10名様に下記のアムリット01ハーフサイズ（5000円相当分）をプレゼントします。

久々にマニアックモードになってヴァータティーを飲みながらいろいろ調べ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](mailto: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

チャイ

チャイはインドのミルクティー。私はチャイがなかなか上手に入れられませんでした。今月は、インドでインド人に教わったチャイの作り方をご紹介しましょう。

私がチャイ作りに失敗していた理由は3つ。1つは、牛乳で紅茶を煮出していたこと。これだと、紅茶がよく出ないのです。牛乳を半量の水とともに温めると質が軽くなってアーユルヴェー

- <材料> -----(4人分)
- 牛乳.....2カップ
  - 水.....4カップ
  - 紅茶の葉.....小さじ4
  - カルダモン・シナモン・クローブ・黒こしょう・しょうがの粉を合わせて.....小さじ1
  - お好みでお砂糖
  - また、フェネルの種.....少々

### 【作り方】

4カップの水を沸かし、沸騰したら紅茶の葉、スパイス、お砂糖を入れて半量になるまで煮詰める。半量になったら牛乳を入れて沸かしてできあがり。

ダ的にもGOOD!

2つめはフェネル。フェネルを入れると独特の香りが出ます。消化を助けるスパイスでもあるので、これまたアーユルヴェーダ的にGOOD?

最後の失敗原因は、高級な紅茶葉を使っていたこと?!チャイにはダージリンよりアッサムが合います。それも幹に近い方の固い安い茶葉。一番摘などの高級茶葉はほとんど輸出用だそうです。カフェインが気になる方は、アムリットさんのデカフェ紅茶がお勧め。

チャイの作り方は、紅茶のかわりにヴァータティーやラジャスカップを使っても応用できます(その場合はスパイス類は不要です)。ぜひお試しください。

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

マハリシ南青山プライムクリニック診療日変更のお知らせ

平成19年4月より、診療日が変更されます。

これまで水曜日から日曜日まででしたが、火曜日から日曜日までとなります。

診療時間帯は、これまで通り、9:30~12:00、13:30~17:00です。

好評発売中!

- ・1日10分奇跡の美肌 黄金のアーユルヴェーダセルフマッサージ  
監修:蓮村 誠、白井幸治  
定価:1,470円(税込み)
- ・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か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