

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

パンチャカルマを受けました！

個人的な話で恐縮ですが、大変久しぶりにパンチャカルマを受けました。食事療法をきっちり行い、徐々に体重と代謝が落ちて行くのを感じながら、五日間の日程を確保し、那須でのんびりとしてきたのです。

やはりパンチャカルマは良いですね。日ごとに身体のストレスが浄化されていき、心の内側には静寂感と透明感が増えて行きます。歩く速度がゆっくりとなり、普段かけているメガネさえ邪魔になって、ぼんやりとしか見えない世界で十分に楽しめるほど、穏やかになっていくのです。自然と自身の内側に対する気づきが増し、食欲や睡眠などの各種生理的欲求が正常な状態に戻されて行くのがわかります。マハリシが季節の変わり目にパンチャカルマを受けて生理機能を浄化することを薦めていらっしゃるようですが、改めてその大切さや素晴らしさを味わうことが出来ました。

さて、今回はそんな訳で自分が体験したパンチャカルマを振り返りながら、それぞれの良さを再検討してみたいと思います。

1. 家庭療法

約10日間にわたる日程

で、食事療法+ギーの服用+下剤療法を行いました。この間だけで体重が2kgほど落ちました。食事を落とすことで余計な身体の重さもなくなり、体力はやや落ちましたが、身体は軽く快調になりました。

2. クリニックで受けたトリートメント

1) アビヤンガ

毎日受けたオイル塗布療法です。なんと言ってもこれがトリートメントの基本です。二人のアテンダントの同調したストロークが心と身体を癒してくれます。本当に気持ちがいいですね。大好きです。

2) スヴェダナ

アビヤンガの後に行われる発汗療法です。ドーム型のサウナボックスに入って、身体をスチームで温めます。私は熱いの苦手ですのでちょっと低めの温度設定で行って頂きました。身体の芯から疲労がどっと出る感じでよかったです。

3) シロダーラ

おなじみの額にオイルをタラーリと垂らす療法です。今

回は1回しかしませんでした。やはり1回はしないと気がすまないメニューですね。

4) ネットラタルパナ

栄養眼浴療法と訳されていますが、目をギーに浸す療法です。今回これがとても印象に残りました。まず目をギーに浸し始めると、ギーがじわ〜と染み込む感じがあり、その後目の奥からぎゅ〜と絞り出るようにストレスが上がってきました。非常に効果を感じたわけですね。

5) マトラバスティ

トリートメントの最後にお尻からオイルを入れる療法です。別に気持ちはよくありませんが、これをすると元気が出ます。

6) ショーダナバスティ

実はパンチャカルマの90%以上の効果は、このショーダナバスティで決まると言われています。これをお尻から注入し、しばらくするとお腹の内容物がドバーッと出てくるのですが、終わった後のすっきり感は格別です。

以上、パンチャカルマを語ってみました。まだ受けたことがない人がいらっしゃるようであれば、ぜひ一度お試し下さい。病み付きになること間違いありません。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

完全な健康を求めて

私達の身の回りには健康を叶えるために、様々な健康法があります。それらの中には体調が良くなっていくものや、あまり変わらないものまで様々です。

そんな中、当クリニックにおいては完全な健康を定義しています。それは誰もしが到達しうるものですが、多くの人が完全な健康から離れた状態にあるために、それが絵空事のように思われるかも知れません。しかし決してそうではなく、理論的にそして具体的にそれを可能にする方法が存在するのです。

完全な健康を手にするために有効な方法には多くのものがありますが、今回はそのなかでも最も有効だと思われるセルフアピヤングをご紹介します。

私達はオーガスがあって初めて生命活動が営めるのはご存知でしょうか。オーガスとは純粹意識が物質化したものです。日常的に瞑想されている方であれば、純粹意識の価値についてはご存知かと思いますが、仮に瞑想されていない方でも、生命エネルギーと言えばその価値についてご理解頂けるかと思えます。

そのオーガスは物質的側面を持ちますから、当然、身体中の細胞に行き渡るには通り道が必要になって

きます。その通り道の事を私達はスロータスと呼んでいます。そのスロータスは身体のいたる所に張り巡らされています。例えば、一番大きくて身近なものには口から始まり、胃や腸などに繋がる消化管があります。他にも、神経の通り道やリンパ液の通り道など、その他、身体のありとあらゆる所に管が張り巡らされていて、そこをオーガスが通るのです。ですから全身の細胞が本来の機能を発揮するには、そのスロータスに詰りが無いことがとても大切であることはご理解頂けますでしょうか。

どんなに身体に良いと思われるものを沢山食べても、ちゃんと生命エネルギーであるオーガスにならなければ意味が無いですし、またオーガスが出来たとしてもそれが各細胞に行き渡らなければ、細胞は本来持っている機能を果たすことができないのです。それを可能にするのが今回ご紹介したいセルフアピヤングです。

目的は、身体中のスロータスを綺麗にすることですから、やるタイミングとしては朝が最も良いです。朝は一日の始まりですから、全身の浄化をしたいのです。その意味で朝一の排泄はとても大切ですし、その

他、管の中に溜まっている未消化物であるアーマやドーシャを排泄するのがとても大切です。

やり方の詳細については別の機会にするとして、概略をお伝えします。管の隅から隅まで綺麗に浄化するために、まず管を開くことが必要です。そのために私達はごま油を全身に塗布することを薦めます

やり方は、両手にゴマ油をとり、それを頭から順に顔、腕、身体の順に塗っていきます。塗られたゴマ油は毛穴から吸収され毛細血管を通過して全身のスロータスに行き渡ります。そして暫くそのままです。すると、ヴァータの緊張により閉じていた管が次第に開き、アーマなどが毛穴を通して出てきます。あとは、全身についたオイルをさっと流してしまいます。

これにより、スロータスの中に詰っていたアーマなどが流れ易くなります。すると、それまで詰っていたために上手く流れなかったオーガスが全身の細胞に行き渡ることになるのです。オーガスが行き渡ることによって様々な恩恵がありますが、一番、身近なところだと、ヴァータの乱れが減少することで、乾燥した肌に潤いが出てきたり、くすんだ肌が輝きを取り戻したりします。

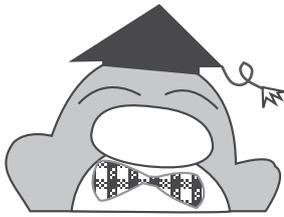
そして何より大切な健康。これも全身の細胞がオーガスで満たされるようになるため、本来の機能を発揮するようになり、完全な健康に近づいていくのです。



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 ・ ・ いらごま、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

10年以上前、インドの代々続く線香屋さんを訪ねたときの話し。サンダルウッドやローズの花弁、サフランなど線香の原材料をチェックしていたとき、緑色の抹茶のような粉末を見せられました。その粉末を手にとって水で濡らしてこすってみるとの指示。しばらく置いて水洗いしてみると手が赤く染まっているではありませんか。緑の粉末で赤く染まるのはとても不思議な感じでした。この粉末が何だか分かりますね。「ヘナ」です。HENNA と書きますので、ヘンナとしたほうがいいのかもしれないませんが、ヘナという名前でも日本でも有名になった染髪剤です。この会社ではヘナの香りの線香も作っていたのです。とてもよい香りで、頭をスッキリさせる香りだとか。

今では入手しやすいヘナですが、当時日本ではあまり聞いたことがなかったもので、早速インドのドラッグストアに行き、染髪剤を見せてくれといったら出てきたのが「ピゲン」。日本発祥の染髪剤がインドまで来ているのかと驚いたが、ヘナをくれといったら、化粧品容器に入った高そうなものが出てきた。でもどこにもヘナと書いていない。商品名はメンディ、よく分からなかったが

とにかく買って帰国後調べてみると、原材料の欄を見るとヘナの学名：Lawsonia inermis が表示されており、ほっとしたものです。商品名のメンディはヘナのサンスクリット語やヒンズー語の名前でした。説明書を読んで卵やコーヒーと混ぜて練るとあり指示通りに妻の髪で試したところ綺麗に茶髪になり感動でした。その後、コーヒー代わりにラジャスカップ（アーユルヴェーダのコーヒー風味の飲料）を入れたり、アマリットジャムを入れたりして実験したのですが、今では何も入れずお湯で溶くだけで使っています。染まり具合はあまり変わらないような気がしています。

そんなヘナですが、最近お客様からよく黒く染まるヘナが欲しいと言われます。インドでの体験から言っても黒く染まるヘナなど考えられないのですが、某所で売っていたのか。ピゲンでも入っているのかなとも思いましたが、いろいろ調べてみると10年以上前ヘナを買いだいたいでもヘナと表示された商品が売られていなかったインドですが、日本や西洋社会ではメンディではなくヘナという名前が有名になったためでしょうか、ヘナといえば染髪剤を意味するようになったくらいです。

ですからヘナの入っていないヘナさえ実際に販売されています。化学染剤の入ったヘナ、各種ハーブの入ったヘナ、みんなヘナというわけです。ヘナ＝染髪剤となってしまったのです。

とても不思議ですが、日本でもヘナというハーブのグループにヘナやインディゴが入っているという勘違いがあるくらいです。驚きますね。

ところで、ヘナはミソハギ科という分類の植物さんで染髪剤としてでなく、トリートメント効果も大きいことで知られています。インド薬草事典によれば育毛効果も期待できるそうです。傷や潰瘍の治療にも用いられ、数々の薬効も知られている優れたもののハーブです。そのヘナと併用すると少し黒っぽい髪になると評判になっているのがインディゴです。

インディゴはヘナとは別のマメ科のハーブで、インド藍と呼ばれる藍色の染料の原料です。インドで大量に生産されていたのですが、合成インディゴが開発された後、天然物はなくなったそうです。しかし、ヘナが有名になっていく中で天然インディゴも復活中。

ヘナで髪を染めた後、インディゴで染めたり、ヘナとインディゴを混ぜて染髪したりすると黒っぽくなるようで、人気です。ただし、インディゴだけで染まるかという点だけだそうです。町の中を行き交う人々、茶髪や緑髪など黒髪派が珍しい今日この頃ですが、どうせ染髪するなら天然のヘナやインディゴで染められてはいかがでしょうか。



<原料>
アマラ、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)

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

鈴木余紫恵の シンプル菜食レシピ

.....
赤レンズ豆のポテトサラダ風
.....

ムング豆やチャナ豆などアーユルヴェーダで使うお豆は調理時間が短くて便利なのですが、中でも赤レンズ豆は、水に浸けておかなくても20分ほどでやわらかくなるので、シンプル料理を目指す人にはとっても重宝するアイテムです。

以前のSOMA PRESS (2005年12月号) ではかぼちゃのスープを紹介しましたが、今回は夏なので赤レンズ豆のサラダを作ってみましょう。

<材 料>

- 赤レンズ豆 1 カップ
- キュウリ 1 本
- 塩 小さじ 1
- ギー (お好みで) 大さじ 1
- 水 適当に

【作り方】

- ①赤レンズ豆は2倍量の水で煮ます。水気がなくなつてやわらかくふっくらしたら塩・ギーを入れ、火からおろしおきます。
- ②きゅうりはスライスして塩もみ(分量外)しておきます。
- ③赤レンズ豆が冷えたら、きゅうりと混ぜてできあがり。お好みでこしょうをどうぞ。

ポテトサラダ風です。キュウリだけでなくセロリのスライスや、ちょっと火を通したニンジンのスライスなんかもOKです。ひまわりの種やカシューナッツを煎ってトッピングしてもまた美味しいですよ！

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

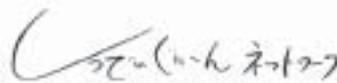
『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月20日頃にメール便にてお届けいたします。

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。

...「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。

 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

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

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