SOMA PRESS News letter Vol.63
発行日：2007年12月20日
発行：医療法人社団　邦友理至会 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
邦友理至会 http://www.houyurishikai.com/
〒107-0062 東京都港区南青山1-15-2-401
電話 03-5414-8285/FAX03-5414-8286

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村　誠

★　プラーナとアパーナを整えよう！　★

さて、冬も本番です。今年の夏がとても暑かったせいか、冬の寒さが際立って感じます。ご存知のように冬は一年で最もヴァータを乱しやすい季節ですが、今回は、そのヴァータについて少し詳しくお話をしましょう。

ヴァータを初めとする三つのドーシャには、それぞれ五つの区分があり、その区分は心身において異なった役割を担っています。

表題にもあります「プラーナ」と「アパーナ」とは、五つのヴァータの区分のうちの二つで、以下のような役割を持っています。

プラーナ･･･意識・心・五感の維持、呼吸、神経系の活動など
アパーナ･･･排泄機能、月経、分娩など

両者が働いている身体上の位置は離れていますが、この二つは互いに密接に関係しており、プラーナに乱れが生じるとアパーナにも乱れが生じ、またその反対も起こります。

身近な例を挙げますと、寝不足が続くとプラーナが乱れ、その影響を受けてアパーナが乱れてくると便秘になってきます。

さて、クリニックに来院される方々のほとんどがプラーナを乱している、と言ったら皆さんは驚かれるでしょうか？　現代人はやはりなにかと忙しく、過度に神経を使っていますからプラーナを乱しがちなわけですが、なんと言ってもプラーナを乱す原因のベスト１は、言わずと知れた遅寝による睡眠不足です。そして、そう言った方々の大半がアパーナを乱しており、便秘ないし便秘がちなのです。

つまり、遅寝が便秘を招き、また便秘が遅寝を招くという、なんとも嫌な連鎖を引き起こしています。遅寝によってプラーナが乱れれば、その結果としてアパーナが乱れて便秘になり、便秘をしてアパーナが乱れれば、その影響でプラーナが乱れてさらに遅寝になる、と言うわけです。身に覚えのある方は大勢いるはずです。

そして、こうなってしまうともはや個人の力ではこの恐ろしい循環を断ち切ることが出来ず、「なんでそうなるの？」とまるで往年のコント５５号の欽ちゃんのごとくぼやきたくなる訳ですが、ようはプラーナもしくはアパーナの乱れを整えていけば、両者ともにバランスが回復されるわけですからあきらめてはいけません。

ヴァータの五つの区分のうちの、他の三つにも乱れが生じることはありますが、多くの場合、プラーナおよびアパーナの乱れがあり、さらにそれが広がることで生じますから、やはりこの両者を整えることが大切なのです。

という訳で、プラーナとアパーナを整えるコツをお教えしますので、遅寝と便秘が連鎖して困っている方はぜひお試し下さい。

1．夕方に頭のオイルマッサージを行い、その後ゆっくりと半身浴※1をする。
2．週に一度ないし二度、夕食をスープとし、一〇時前に就寝する。
3．床に就く前に、足のオイルマッサージを行なってから五本指の絹の靴下を履き、それからガンダルヴァヴェーダの「雨の曲」を二〇分聞いて床に就く。
4．週に一度ないし二度、半身浴をしながら頭のピッチタラナ※2を行なう。

注意）１から４を全て行なうという意味ではなく、出来るものを選んで試してください。

※１半身浴
40度前後のぬる目の湯に、20～30分ほど半身浸かります。湯の高さはへそまでとし、この時上半身が乾いた状態で浸かります。風呂の蓋があれば半分閉め、腕も出して入ります。汗を少しかくぐらい入るのが効果的です。

※２ピッチタラナ
頭頂部に温かいオイルを浸したコットンを乗せてプラーナを鎮静させる自宅で行なうトリートメント。詳しくは「黄金のアーユルヴェーダ セルフオイルマッサージ（河出書房出版）」をご参照下さい。

Dr. ウスイの

Beauty Life

BE MYSELF
自分らしく

文：臼井　幸治

◇ 冬の食卓

寒くなると温かい料理がとても美味しくてつい食べ過ぎてしまいます。これは温かいものを食べることで乱れたヴァータが整うからですが、食べ過ぎは体に良くありません。未消化物が溜まり様々な病気の原因になるからです。今回は食べ過ぎずに食事をするコツをお話ししましょう。

① 空腹感をもって食べましょう

食事前に空腹感が無いときは、その前に食べたものがまだ消化されていない可能性がありますから野菜のスープなど消化に良いものを食べるようにしましょう。また日常的に白湯を飲み、未消化物を減らしていきましょう。

② 落ち着いて食べましょう

時間が無いときなどに慌しく食べると、食べる量がいつもより多くなってしまいます。このような時は食事の前に白湯や味噌汁など温かい物を飲み、乱れたヴァータを鎮めてから食べると良いでしょう。

③ 静かなところで食べましょう

大きな音はヴァータを乱します。日常的にヴァータが乱れ易い方は騒々しいところで食べると更にヴァータを乱してしまい食べる量にムラが出たりします。ですから食事をする時はなるべく静かな所を選びましょう。また友人との会話も控えめにして落ち着いた気分で食事をとると更に良いでしょう。

④ 重いものから食べましょう

食べ物には消化し易いものとしにくいものがあります。甘い物や油物など消化しにくい物から食べ始め、その後辛い物・酸っぱい物を食べ、そして最後に渋い味のものを取るようにすると後を引くことなく食事を終えることができます。

このような食事を心がけることで食べすぎずに食事をとることができるでしょう。

看護師募集

医療法人社団　邦友理至会　看護師募集のお知らせ

募集要項

勤 務 地 ： マハリシ那須クリニック（栃木県那須塩原市）
募集人員 ： 若干名
応募資格 ： TM 、TM シディ実践者で看護師の資格をお持ちの健康な方。
条件など ： 委細面談

応募方法 ： 履歴書および自己推薦文（原稿用紙２枚程度）を下記に送付して下さい。書類確認後、こちらからご連絡いたします。

〒 107-0062 東京都港区南青山 1-15-2
医療法人社団　邦友理至会
マハリシ南青山プライムクリニック
看護師募集係　担当　磯貝宛

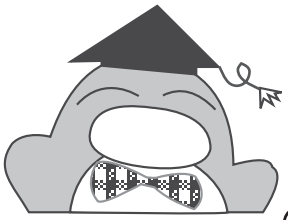
お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために
昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。

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。

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）

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/



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤　養能士

もうすぐお正月ですね。お正月といえば、食いしん坊のペンギン博士はおせち料理の黒豆、金団など豆料理が大好物ですが、今月は豆をテーマに選んでみました。

数年前、アメリカに行ったとき、飛行機の１０時間以上延着でとても疲れていて甘いものが食べたいな～と思っていたら、宿泊先で金時豆のスープが出てきました。やったーと思い、食べてビックリ。とても美味しかったのですが、スパイシーなトマト味でした。金時豆といえば、甘いと思い込んでいたので驚いたのです。豆は国々によって調理方法が色々だなと感心したものです。西部劇では幌馬車隊の食事は決まって豆料理でしたが、甘い豆料理ではなかったようですね。

豆料理といえば、こんなこともありました。１７年も前のことですが、ほとんど料理をしたことのないペンギン博士がインドの先生たちに料理を作って欲しいとの依頼を受け、料理の得意なＳ氏の簡単な指導後、インドで有名なムングダールスープに挑戦。色々作ってみたなかで、電気炊飯器でムングダールを炊き上げてみました。ご飯のようにうまく炊き上がり、食べてみるとなかなか美味しくて嬉しくなったのを覚えています。日本人スタッフの皆に食べてもらうととても好評でした。ただ、出来上がったのがスープというより餡子に近くて、インドの先生たちには大不評。お叱りを受けてしまったものです。それにもめげず、これは文化の違いだと適当に納得し、せっせとムングダールを炊き上げ塩味にしたり、甘くしたりして楽しんだのでした。甘くしたムング餡子を延ばし、白玉を入れればお汁粉の出来上がり。小豆から作る場合に比べ、かなり短時間に出来て、それなりに美味しいので不思議です。

その後、タイ帰りの友人がムングダールを水にしっかり浸した後、蒸し器で蒸し、裏ごしして、ギー（精製バター）と岩塩と粗製糖を加えて練ってムング餡を作ってくれました。これが大変美味しく、茶巾絞り状にすると極上栗金団という感じでほとんどの方がムングダールから作ったとは気づきません。

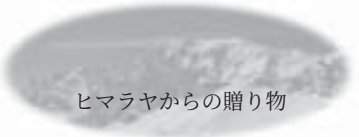
色々な活用法のあるムングダールですが、モヤシや春雨の原料として有名になった緑豆（ムング豆）の皮を剥ぎ挽き割りにした黄色い豆です。ダールは挽き割りにした豆という意味で、たとえばチャナダールといえば、チャナ豆（ヒヨコ豆）を挽き割りにしたものです。どんな豆でも挽き割りはダールのなのですが、ムング豆は離乳食にも使われるくらい大変消化に良く、たんぱく質も豊富で菜食が多いインドでは重要なタンパク源となっていて、ダールスープといえばムングダールスープを意味するほどムング豆はインドでは有名です。日本の味噌汁のような感覚でしょうか。

ムング豆と同じように簡単に料理できる豆に赤レンズ豆があります。皮を剥いた状態で赤いのですが、煮ると赤みがなくなって、よく煮ると豆の原形が簡単になくなります。この豆もムングと同様栄養豊富なのですが、豆の色が血の色に似ているということで、嫌う菜食の方たちもいるとか。この豆は外見が虫眼鏡のレンズのような形です。この外見から形からレンズ豆と呼ばれるようになったかというと、逆で、レンズ豆の方がずっと歴史が古く、１３世紀ごろ拡大鏡が発明されたとき、その形状がレンズ豆に似ていたのでレンズと呼ばれるようになったとか、あるいはレンズ豆に似せてガラス・レンズが作られたとか。レンズ豆がなかったらカメラもメガネもなかったかもね。

蓮村先生から甘いものをもっと食べなさいといわれたので、喜んで今年はムング餡を食べまくろうと計画中のペンギン博士ですが、ヴァータを鎮めるヴァータチュルナ入りのムングダールスープも食べて来年もがんばりますのでよろしくお願いします。

＜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）

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

青菜を食べよう

冬の青菜は甘味が増して美味しいですね。小松菜、ほうれん草、水菜、ダイコンの葉…色々ありますが、今月は調理法のヴァリエーションをご紹介しましょう。

＜磯辺和え＞

海苔をちぎって、お醤油に浸しておきます。それと茹でた青菜を和えます。磯の香りがよく、大根の葉が美味しいです。これは我が家の困ったときのお助けメニュー。青菜は何でも「磯辺」で和えてしまいます。

＜ゴマ油和え＞

茹でて適当に切った青菜を、ゴマ油とお醤油で和えます。水菜はクセがなくて美味しいですが、大根の葉もGOOD。中華っぽい献立になります。

＜しょうが和え＞

茹でて適当に切った青菜を、みじん切りのしょうがとおしょうゆで和えます。消化力が高まってさっぱりします。小松菜がよく合います。

＜かんたん白和え＞

お豆腐をすりつぶしたものとゴマーペースト、お醤油を合わせたものを絡めます。茹でたほうれん草が合います。茹でたひじき、にんじん、こんにゃくなど何を入れても美味！

青菜はちょっとの水で蒸し煮にすると茹でる手間がかからずラクですが、ほうれん草はシュウ酸が苦いので、たっぷりのお湯で茹でる方がいいですね。茹で湯にお砂糖を入れるのがよいという話も聞きましたが真偽のほどは分かりません。誰か知っていたら教えて下さい!

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

●―年末年始休診のお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニック、マハリシ那須クリニックは、右の通り年末年始の休診をさせていただきます。

患者様には何かとご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

―休診のご案内―

マハリシ南青山プライムクリニック
１２月２９日（土）～１月３日（木）

マハリシ那須クリニック
１月７日（月）～１月１２日（土）

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。

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

● Supervisor：蓮村　誠　● Chief Editor ：臼井幸治　● Editor： KAZ