

Dr. ハスムラの

## 健康指南

文：蓮村 誠

## オランダ出張記

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。皆様の健康と長寿と幸福を心からお祈り申し上げます。

さて、年も新たに今年もマハリシ・アーユルヴェーダの活動に専念し、病のない社会作りに精を出していこうと、気持ちを引き締めているわけですが、昨年12月22日から30日にかけて、私蓮村はマハリシ先生がいらっしゃるオランダのマハリシ国際本部を訪問してありましたので、新年号はそこを報告をさせていただきます（あ～長い文章だ）。

そもそも事の起こりは12月9日の日曜日の夜でした。国際本部から、マハリシが日本の各部門のディレクターの訪蘭を希望している、との連絡があり、急遽ナショナル・ディレクターである鈴木志津夫氏とともに他ディレクター達



祭壇の前で

と協議し、順次行ける者から馳せ参じることと相成りました。そして、蓮村は4名のディレクターらと22日に出発したのでありました。（急遽決まったことであつたため、既に診察のご予約を頂いていた患者様にはお断りをさせて頂きました。ご迷惑をお掛けしました。ごめんなさい。）

さて、22日の昼過ぎに飛び、12時間も飛んだのに、22日の夕方にオランダ、スキポール空港に到着し、そこから3時間かけて車で国際本部に向かい、到着したのは夜の8時位でした。そして翌日からラジャおよび世界中から本部に終結した数百名のディレクター達と一緒に、コースに参加いたしました。

コースは午前中はまずプログラムから始まり、11時から1時過ぎまで会議があり、その後昼食。そしてまた再び5時過ぎまで会議があり、二度目のプログラムがあります。そして夕食を取っておしまいです。会議は、マハリシ先生のお話あり、ラジャのお話あり、ディレクターからのお話もあり、でなかなか充実しています。シャイな蓮村先生も、この時ばかりは

シャイでいても仕方がないので、気合を入れて普段接点のない外国の健康ディレクター達と談笑しておりました。

マハリシの国際コースへの参加は久々でしたが、やはり素晴らしいものですね。知識と体験が繰り返され、自然に自身の内側が満たされていくのがわかります。特に今回は、自然法に基づく教育や健康に関する専門的な知識に沢山触れ、今後の日本での活動の大きな礎を確立することが出来ました。また、何よりも大きな収穫であったのが、同じ釜の飯を食べた各ディレクター達と同調した意識を持つことが出来、これからの活動の素晴らしいパートナー関係を持つことが出来たことです。

オランダは寒くてなかなか大変でしたが、そんな寒さを吹き飛ばす熱気（と言っても静かですけど）があり、寒くも熱い8日間でした。



全体会議

ディレクター：

地球的世界平和の国には、初代国王としてナーダーラームがあり、その統治下において12名のラージャ（王）が世界を12分割して統治し、日本はその11分画に属し、日本はナショナル・ディレクターの下、12のディレクター（行政、教育、健康、宗教、管理、行政など）がいて、蓮村は健康のディレクターとして任命されています。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### 部屋が片付けられない

年が明け一年を新たかな気分で迎えるとき、部屋が片付いていないと気持ちよく一年を始められない気がします。そのために年末にはその年の汚れを翌年に持ち越さないように大掃除をします。

そのときに予想以上に部屋の中が汚れているのに気がつくことはありませんか。いつもは何の問題も感じることなく使っていた部屋なのに、いざ綺麗にしようと思うと、そこらじゅうに埃が溜まっていたり、捨てるべきものがまだ部屋の中に転がっていたりとその有様に驚かされることもあります。そしていつの間にかこんなに溜め込んだのかと考えるのですが見当が付きません。はっきりしているのは目の前に溜まったゴミを何とかしなければいけないという現実だけです。

そもそも、どうしてこんなになるまで気にならないのでしょうか。中には気にならないどころか、はっきりと部屋が汚くなっている事に気がついていても片付ける事が出来ない人までいます。西洋医学的にはADHD：注意欠陥多動性障害などといい、見通しをつけずに行動をしてし

まったり、物の整理や情報の管理が出来ない人の事をいいます。こまめくると単に片付けられないでは済まされず、ひどい場合は薬による治療が必要になるほどです。

さて片付けられないという現象はいったい何が原因なのでしょう。ADHDはタイプ別に分類はされていますが肝心の原因については不明確なままです。一方、アーユルヴェーダではこの片付けられないという状態に対し明確な理由を示してくれます。

それがヴァータの乱れです。ヴァータとは三つのドーシャのうちの一つであり生理機能において動きを司るドーシャであることはご存知かと思えます。私達は生きるために食べます。食べ物をうまく吸収するために良く噛み胃で消化され腸に運ばれていきます。ヴァータはこの食べ物の運搬を司っています。また五感で捉えたものを処理し何らかの反応を示すのに身体を使うわけですが、この時も神経による情報伝達が必要でありここでも神経の伝達という動きがあります。これらの動きをヴァータが司っているのです。

そしてヴァータには「風」の質があるためヴァータが乱れてくると生理機能において不安定さを生み出します。その結果、的確な判断や行動ができ次第に汚いことに気がつかなくなります。

またヴァータが乱れてくると自然と甘い物が欲しくなり結果的にカパが蓄積して物を溜め込むことに更に拍車がかかります。これはカパの構造を作るという作用が悪化したときに見られる状態です。カパが乱れると身体の中においても様々なものを溜め込む事となり、結果的に体重も増えてきたりします。また心もカパの影響を受け重くなり、変化を拒むようになりやすくなりますから物が溜まっていたことは知っていても片付ける気になりません。

こうして部屋が散かり片付けられないという状態になるのです。このようにならないためにも排泄と同じように部屋の中も出来れば毎日掃除するとよいでしょう。そしてヴァータが乱れてくると部屋の物が氾濫し汚くなりやすいですから、ヴァータの乱れを整えるようにしましょう。

年末の大掃除の時に苦労した経験がある人はヴァータが乱れている可能性がありますから、身体を冷やさないようにしたり、夜は早寝をしたり、オイルマッサージをしたりしてヴァータの乱れを整えていくことでいつも綺麗で快適な生活を送ることが出来るでしょう。

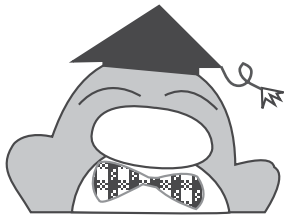


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

トリカツ下さい！とお店で言ったら、何が出てくるのでしょうか。日本ではチキンのカツが出てくるのですが、インドの薬局でトリカツ下さいと言えば、強力な消化剤のトリ・カツが出てきます。粉末状のラサヤナですが、カプセル入りのものも売られている有名なハーブスパイスミックスです。トリは鳥のことではなく、3を意味するサンスクリット語です。トリ・ドーシャ、トリ・グナ、トリ・パラ、これらのトリも3を意味します。

トリ・カツはショウガ、黒コショウ、インドナガコショウの粉末を同量混ぜただけのシンプルなものですが、その効果はなかなかのものといわれています。いずれも消化を促進するハーブスパイスとして知られていますが、その複合作用はとても素晴らしいものです。

インドナガコショウは日本ではヒハツとも呼ばれる細長い大粒のスパイス。沖縄地域には類似のヒハツモドキが自生していて、沖縄食材店で売られています。ただ、インドナガコショウの粉末の入手は困難ですので、粒を乳鉢などですりつぶしてパウダー状にします。粉末の黒コショウとショウガは入手できますので、これらの3種類のスパイスを混ぜれば出来上がりです。食前などに1つ

まみか2つまみ飲むと消化の促進になるようです。

ところで、インドナガコショウのサンスクリット語はピッパリーでコショウの英語名ペッパーの語源になっています。黒コショウのサンスクリット語はマリチャで、現在あまり流通していないナガコショウの方がペッパーの語源になっているのは古代においてはナガコショウのほうが一般的だったのかも。ピッパリーとヒハツと言う言葉も似ていますね。

喉によいラサヤナのカンスーダにもショウガ、黒コショウ、インドナガコショウの組み合わせが入っています。このように、トリ・カツはそれ自体優れた消化剤なのですが、他のハーブスパイスとの組み合わせで様々なラサヤナが出来上がります。カンスーダのマハリシアーユルヴェーダ社のコード番号はMA333です。トリ・カツが入っていることと関係しているのかわかりませんが、

もう少しマイルドで消化に良い3種混合としてはショウガ、クミン、コリアンダーの組み合わせがクリニックでよく処方されています。ペンギン博士はこの3種混合を「ひふみセット」と呼んでいます。3種ともそれぞれ消化に良いスパイスで

すね。3つのスパイスの複合作用でよりマイルドで効果的になるようです。食後などに茶さじ一杯程度をお湯で飲みますと、お腹がスッキリします。他にもフェネル、クミン、コリアンダーの3種混合も消化に良いそうです。

日本でも三味一体（一般的には三位一体）といえますね。三味線とか、三味という名前のレストランもあるようで、3と言う数字は特別なのでしょうか。日本では唐辛子、柚子などを入れた七味が有名ですが、三味という3種混合のスパイスミックスが日本でも売られているかと思って調べてみましたが、まだ見つけていません。いずれにしてもスパイスは一品で使うより、何種か混ぜて使うとより優しい強力な消化剤になることが日本でも知られています。三味（さんまい）は三味と字は似ていますが、悟りとか超越とかに関係したサマディーというサンスクリット語から来た言葉です。三味と三味の関係は・・・。

ヴァータチュルナ、ピッタチュルナ、カパチュルナと3種類のスパイスミックス。これらも消化に良い組み合わせで、ご飯やスープに入れたり、調理に使ったり、お湯に溶いて飲んだり出来ます。アーユルヴェーダでは6つの味を毎回取り入れることを勧めています。チュルナは6つの味を含んでいるので簡単にバランスの良い食事になります。

三種混合スパイスがあれば大丈夫と、11月前後のインド正月デワリ、1月1日の正月、2月の旧正月と3つの正月にいろいろ食べまく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



## 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-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

### スクランブル・トーフ

もうすぐ立春。立春と言えば、豆まきですね。  
 豆まきの大豆は英語で“Soy bean (ソイビーン)”。英語でお醤油のことを“Soy sauce (ソイソース)”と言いますが、“Soy (ソイ)”は「ショージュ (醤油)」が語源です。  
 大豆から作られる豆腐はヘルシーフードと言われますが、私が昔、アメリカで観たテレビドラマでは、脳卒中で倒れたお父さんが家族に「明日から豆腐ステーキにするよ!」と言われ、「ウエ〜!」と言うシーンがありましたから、彼らにとって豆腐は「健康的だけれどあまり面白くない食べ物」なのかもしれませんね。  
 今月は、お豆腐を洋風に食べるレシピをご紹介します。パンとも合いますよ!

<材 料> ----- (4人分)  
 ギー (または他の油).....大さじ2  
 豆腐.....1丁  
 カリフラワー.....1カップ  
 ターメリック.....小さじ1  
 ヒング (お好みで).....小さじ2分の1  
 塩.....小さじ1

#### 【作り方】

カリフラワーは、蒸して適当にマッシュしておく。  
 ギーを鍋で溶かし、ヒングを入れて少し炒める。  
 つぶした豆腐とカリフラワーを入れて5分ほど炒める。  
 ターメリック、塩コショウを入れる。

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。

アースエナジー研究所

〒085-0214 阿寒郡阿寒町宇舌辛原野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  
 トン製品、etc.

大自然美 健康行!



有限会社 アースエナジー研究所

〒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