

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！ その2

昨年の12月号(63号)で、プラーナとアパーナについて触れ、両者の乱れの関係性についてまとめました。プラーナの乱れがアパーナを乱し、アパーナの乱れがプラーナを乱します。その悪循環で、ヴァータ全体が大きく乱れ、さらにピッタやカパを二次的に乱していくために各種の病気になってしまうのです。

こう見ていくと、プラーナもしくはアパーナの乱れは、“万病の元”であると言っても過言ではありませんね。風邪は万病の元と言われますが、風邪はまさにプラーナの乱れで起こる病気ですから、そのように言われているのだと思います。

さて、前回プラーナとアパーナを乱す原因として、睡眠不足と便秘を挙げましたが、その他には以下のようなものがあります。

1. 不規則な日常生活(食事時間や睡眠のサイクルなど)を送る
2. 激しい疲労を伴う過度な活動を続ける
3. 生活環境が大きく変化(就職、結婚、進学、転勤など)する。
4. 旅行や外出、出張などの移動が多い

5. 騒音、テレビ、ヘッドホンステレオなどによる連続した過剰な音刺激を受ける
6. 体が風に当たり冷えている
7. 排尿や排便、喉の渇きなどの生理的欲求を我慢する
8. 長時間の空腹
9. 辛味、渋味、苦味の強いものの取り過ぎ

こうした状態によってプラーナとアパーナが乱れ、互いに影響し始めると、次のような症状が出ます。該当項目があれば、チェックしてみてください。

便秘または月経前になると首や肩の凝りがひどくなる
便秘または月経前になるとイライラする
便秘または月経前になると動悸がする
便秘または月経前になると甘いものを過食する
排泄または月経が始まると、上記の症状が軽減する

1項目でもあれば、プラーナとアパーナの乱れが関係していることを意味します。ぜひ、整えて頂きたいと思います。

さて、クリニックではこうしたプラーナとアパーナの乱れを積極的に整えるために、新しく「プライム スパプログラム」を始めました。これは、寝つきの悪さ、中途覚醒、不安感、イライラ、疲れやすさ、無気力、頭痛、焦燥感、虚無感、抑うつ傾向、集中力の低下、首肩こり、息苦しさ、動悸、不整脈、食欲低下、便秘症、生理不順、月経前症候群、更年期障害などの症状に対し、以下のトリートメントを行なっていくものです。

- 1) 頭部オイル塗布療法
(シロアピヤンガ)
- 2) 芳香療法
(アロマセラピー)
- 3) 音楽療法
(ミュージックセラピー)
- 4) 温浴療法
(ヒーリングバスタherapie)

プライム スパプログラムは、南青山のクリニックのプライムルームでのみ実施される特別なプログラムです。詳細案内をご希望の方はクリニックにお問い合わせ下さい。ただし、本プログラムは医師の推薦が必要となりますので、お受けになりたい場合は診察の際に医師にお尋ねください。



Dr.ウスイの



文：白井 幸治

太陽のぬくもり

最近、自然環境の変化がよく話題に上りますが、そんな中で太陽の活動性の話がありました。それによると来年は太陽の活動期に入るらしく、その影響で ATM や携帯電話にまで不具合が出るそうです。聞いたすぐにはそんな事があるのかと思います。地下鉄などの電波が届かない所だと、会話の途中で話せなくなったりメールが繋がらなくなったりします。これは携帯電話を持っている大半の人が経験しているため不思議に思わないわけですが、まさか何万光年も離れた太陽の活動の影響で、電波が届くはずの所で携帯が使えなくなるとは俄かには信じられません。そこですこし発想の転換をしてみたいと思います。

冬の寒い朝、空が厚い雲で覆われ辺り全体が薄暗かっただけで気分が憂鬱になったりします。暫くしてその雲の隙間から太陽が顔を出したとき、それまで固まり沈んだ心も一転してなごみ、冬の澄んだ空気を楽しみます。遠くにある太陽の温もりを肌で感じます。こ

れは太陽や雲などの環境がいかに私たちに影響を及ぼしているかを示した一つの例です。これら環境的因子には下記のように様々なものがあります。

1. 季節

- 春 : カバ
- 梅雨 : ヴァータ
- 夏 : ピッタ
- 秋 : ピッタ
- 台風 : ヴァータ
- 冬 : ヴァータ



2. 年齢

- 0 - 30 歳 カバ
- 30 - 60 歳 ピッタ
- 60 歳以上 ヴァータ

3. 時間

- 6 時 ~ 10 時 カバ

- 10 時 ~ 14 時 ピッタ
- 14 時 ~ 18 時 ヴァータ
- 18 時 ~ 22 時 カバ
- 22 時 ~ 2 時 ピッタ
- 2 時 ~ 6 時 ヴァータ

4. 食事後

- 直後 ~ 1 時間 カバ
- 1 時間 ~ 2 時間 ピッタ
- 2 時間以上 ヴァータ

5. 曜日

- 日曜日 : ピッタ
- 月曜日 : カバ・ヴァータ
- 火曜日 : ピッタ
- 水曜日 : ヴァータ・ピッタ・カバ
- 木曜日 : カバ
- 金曜日 : ヴァータ・カバ
- 土曜日 : ヴァータ

上記のように私達のドーシャは時間や曜日、季節、年齢そして遠く宇宙の星など、思いもよらないものから影響を常に受けています。今の時期は寒くて乾燥しておりヴァータがとても乱れ易くなっています。何時のまにやら心の落ち着きを失っている時は、オイルマッサージをするとヴァータが整い気分も穏やかになるでしょう。またオイルにより肌の乾燥も防いでくれるためとてもお勧めです。朝は寒くてできないという方は休日の午後などもよいでしょう。



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、手向暇かけた製品作りをしています。
九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、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

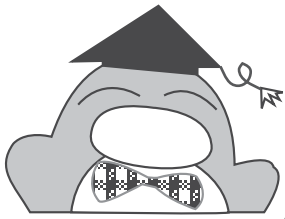
TEL0120-50-1158

(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

各体質別のヴァータ、ピッタ、カパのアロマオイル、マッサージ用のヴァータ、ピッタ、カパのハーブオイルと人気のオイルシリーズですが、最近、ピッタを静めるオイルの仕入れ価格がどんどんと値上がりしてきています。原料の一部の白檀(サンダルウッド)価格がここ数年の間に数十倍にも上がっているためなのです。

その益々貴重になってきているサンダルウッド。涼しさと呼ぶ樹木として知られています。ビャクダン科の常緑高木。ビャクダン科の植物は熱帯を中心に世界で約30属400種あり、その大半が半寄生の性質で、ヤドリギ科の近縁とされています。サンダルウッドは半寄生植物ですが、幹は直立して10メートルにもなるそうです。ベトナムからマレー半島にかけて東南アジア、ジャワ、スンダ列島の地に広く分布していますが、インドの南部デカン高原の地、マイソール産のものが最も品質が高いといわれています。

インドではこの木の伐採が進み、品薄状態になっています。香木として伐採するまで40~50年かかるため、再生が追いつかず、インド政府は伐採制限、輸出制限を10数年

前から始め、どんどん厳しくなってきました。ペンギン博士も、かつて、ある県立博物館からの依頼でサンダルウッドの丸太を輸入しようとして出来なかったのを思い出します。

植林してどんどん育てればいいようなものですが、ヤドリギのように他の木に寄生して成長する特性があるためか、あまり成功していないようです。かつて、サンダルウッド林を守るため一緒に生えていた雑木を伐採したら、サンダルウッドも枯れてしまったとのこと。伐採された雑木がサンダルウッド林に栄養を送っていたのでした。インドデリー郊外のマハリシ農場で見たサンダルウッドの幼木もまだ寄生できる木を探しているところでした。1年程度で寄生できる木を探せなかった幼木はそのまま枯れてしまうそうです。

そんなデリケートなサンダルウッドですが、医学的には胸部の各種感染症、気管支炎、肺の感染症に伴う咽喉痛、からせきをなおすのに有効。カタル症状が出ているときにこの精油を用いるととてもリラックスし、眠るのにも助けになり、胸やけを治す力もあります。その収斂作用を促す特性によって、下痢の場合に

も有益に働くということです。

アーユルヴェーダの観点からすると、サンダルウッドは怒りを静め、哀れみの情を増し、心を解き放ち、脳機能を調和的にします。最高のピッタ鎮静作用があり、皮膚に対して特別有効です。損傷、傷跡、にきびを癒し、しわを減らし、肌に潤いを与えます。神経系をなだめつつ、活性化させるという特徴もあります。ストレスの多い、感情的になりやすい、精神的に大変な環境においてもバランスを保てるように作用します。殺菌力があり、消化器系統、尿道、胸の健康に有効です。

サンダルウッドの精油は甘く、温かく、若干スパイシーな樹木の香りのサンダルウッド、半寄生という珍しい性質のためか、他の精油に寄生するがごとく、各種精油の微妙な香りを強めたりマイルドにしたり、香りの持続性を高めたりする効果があります。マハリシアーユルヴェーダ製品の各種アロマオイル、ハーブオイル、アムリットM4ジャムやM4タブレットなどの多数のラサヤナにも活用されています。

サンダルウッド入りのピッタアロマオイルの香りを楽しみ、ピッタハーブオイルでオイルマッサージをして、アムリットM4ジャムやタブレットを食べると、宇宙に寄生して一体化できるかもね。もっとも、寒いシーズンなので、ヴァータタイプの方はヴァータシリーズを使ってね。

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



<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)

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**

.....
ショウガごはん
.....

春はカパの季節。カパといえばショウガ?!ということで、昨年もおとしも今の季節、ショウガのレシピをご紹介します。今年は、ショウガごはんです。

- <材 料> -----(4人分)
- ショウガ親指大
 - お米 (バスマティ米がベター)..... 2 カップ
 - 水 4 カップ
 - 塩 小さじ 1
 - 油 大さじ 2

【作り方】

ショウガは千切りにして、油でよく炒める。
塩を入れてご飯を炊く。バスマティ米の場合、水は倍量で中火にかける。沸騰したらふたをあげ、水気がほとんどなくなったら、ふたをして10分蒸らす。
炒めたショウガとごはんを混ぜる。

これだけです。いつもの通り、シンプルです。ショウガはちょっと焦がして香ばしい感じに仕上げると、食欲をそそります。香ばしいショウガは辛味があまり気にならず、子どももよく食べます。マスタードシードと一緒に炒めても美味しいですよ。
義母がよくショウガの梅酢漬けを作ってくれて送ってくれるのですが、それを細かく刻んでごはんと一緒に炊き込むショウガごはんも美味しいですね。紫蘇の実を入れると風味がよくなります。そのご飯に山椒の粉をふりかけたくなくなってしまふ私は、やっぱりカパ?!

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

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、臼井幸治
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