

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

マハリシ・アーユルヴェーダの
インターネット講座が開講しました！！

ついに、マハリシ・アーユルヴェーダの初歩を学ぶ、本格的なインターネット講座が始まりました。この試みは、NPO法人ヴェーダ平和協会によってなされた日本初のもので、全コンテンツを蓮村が監修しました。

講座は、全7ターム35講座で、毎月1ターム(5講座分)ごとに開講していきます。

講座受講は有料となりますが、1講座ごとに7～8分の蓮村のレクチャー動画とテキストがついています。どちらもダウンロードできますから、全35講座分集まると、かなりの充実感があります。もちろん、講座は、自分の気になるテーマだけを受講することもできますから、知りたいところを優先的に勉強することもできます。

また、セルフアピヤンガ(セルフオイルマッサージ)や太陽礼拝(スーリア・ナマスカーラ)のやり方が分からないという方のために、プロの方に実演していただいた動画を用意しました。

さらに、上手なギーの作り方や美味しいムング豆の煮方などを、動画で分かりやすく説明します。ちょっとしたコツを知れば、ギーも焦げ付かず、ムング豆の柔らかく煮ることができますから、こちらもぜひご覧ください。

その他、この講座には無料で楽しめるコンテンツが盛りだくさんです。

まず、以下に挙げる六つのアーユルヴェーダチェックです。

ブラクリティチェック

ヴィクリティチェック

アーマチェック

オージャスチェック

こころの成熟度チェック

プラーナ・アパーナバランスチェック

ブラクリティチェックでは、あなた自身の体質を調べることができます。ヴィクリティチェックでは、あなたの現在の乱れているドーシャを調べることができます。アーマチェックでは、アーマの蓄積状態を調べ、病気の防ぎ方を学びます。オージャスチェックでは、オージャスの程度を調べ、増やす方法を学びます。

こころの成熟度チェックでは、サットヴァ、ラジャス、タマスのバランスをチェックして、あなたのこころの成熟度を調べます。プラーナ・アパーナバランスチェックでは、頭と下半身のヴァータバランスをチェックして健康を高めます。

そして、アーユルヴェーダ辞典とアーユルヴェーダ処方箋です。

アーユルヴェーダ辞典はアーユルヴェーダの基礎を学ぶ上で必要な各種の用語を丁寧に説明したもので、アーユルヴェーダ処方箋は家庭でできる処方箋を解説したものです。どちらも、手軽に知りたいことを知ることができますから、ちょっと困ったときにぜひ活用ください。

最後に、アーユルヴェーダ体験ブログを用意しました。これは、毎月アーユルヴェーダの各種トリートメントの体験を皆様に報告するものです。

からのコンテンツは、すべて無料ですから、ぜひ楽しんでください。

インターネット、マハリシ・アーユルヴェーダ講座へは、

<http://www.mylohas.net/learning/aayurveda/>

からお入りください。

(医療法人社団邦友理至会のホームページ)

<http://www.hoyurishikai.com/>からも入れます。)

なお、有料コンテンツ(全35講座、セルフアピヤンガや太陽礼拝などの動画)と、アーユルヴェーダセルフチェック(～)を閲覧するには、この講座を配信しているマイロハスへのメンバー登録(無料)を行い、ログインが必要となりますから、ぜひ登録をしてください。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

体を動かす

葉桜が芽を出し、少し体を動かすとジワーっと汗ばむ陽気になってきました。冬の間は寒くて表に出られなかった人も外に出て、思いきり体を動かしたくなるかも知れません。そこで今回は完全な健康と運動をテーマにお話しをしたいと思います。

私達はよく運動という口で「はあはあ」と呼吸をしながら汗を流して体を動かすような激しいものを想像します。運動後のシャワーが気持ちよくて、その爽快感が好きという方もおられるでしょう。この爽快感が続くとその運動も体に良いものかと思いがちですが、時と場合によっては却って逆効果なこともあるため注意が必要です。

完全な健康にとって良い運動とは運動後に極度の疲労感に襲われる事はなく、体力が持続してその後の活動に集中できる状態です。従って運動した後に暫く何もしたくないと思うほどの運動は生理機能に負担をかけている状態と言え、体力が落ちている時はそのような運動は避けた方がよいでしょう。

その他、運動をしないほうが良

い場合ですが、アーマが沢山ある時です。過食が続くと増えてしまった体重を減らそうと過度な運動をしたくなるかも知れませんがあまりお勧めできません。アーマによりシュロータス(管)が詰まっていると、運動の影響で蓄積したアーマが全身に移動し痛みや痒みなど各種症状も移動してしまいます。従って、医師に非常に多くのアーマがあるとされた方は激しい運動はしばらく控えたほうが無難でしょう。

上記に当てはまらない方であれば、運動を楽しんでもよいと思います。その際にですが、その方のドーシャを考慮していくと更に楽しめます。まずヴァータ体質の人。もともと持久力がある方ではないので、運動をする時は休憩をこまめに取りながらすると良いでしょう。またヴァータ体質の方は体が冷えやすいですから気をつけましょう。ピッタ体質の人。このタイプの人は何かと競争を好む傾向を持ち、体も熱を持ちやすいです。ですからあまり人を意識しないで目標を設定して一人で黙々とやるよ

うな運動が良いでしょう。カパ体質の人。このタイプの人は何かと億劫になりやすい傾向を持ちますから、時には勇気をもって新しいものに挑戦してみると良いでしょう。

以下にドーシャに合わせた具体的な運動を列挙してみます

【ヴァータ体質の人】

軽い散歩、軽いダンス、軽いサイクリング

【ピッタ体質の人】

水泳、山登り、スキー、ジョギング、

【カパ体質の人】

激しいダンス、屋内でのジムトレーニング、ランニング、早足の散歩、エアロビクス、ボート漕ぎ

これらがその人のドーシャに合わせた運動の種類となります。自分のドーシャの状態を考慮にいれながら運動を楽しんでください。たとえ好きで長年やってきた運動であってもその時の体調によっては控えめにした方がよい場合があります。ですから激しい運動は、生理機能のバランスを乱し易いということをよく理解したうえで、自分のペースを守り楽しく体を動かすようにしましょう。

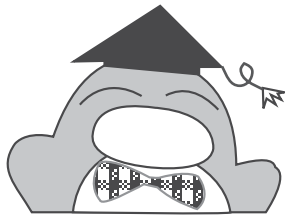


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

毎年3月中頃名古屋税関から郵便物が来ます。封筒には「拳銃・麻薬などの密輸防止にご協力を！」などと書いてあります。なんだろうと封を開けると「平成19年度特殊用塩特定販売量の報告について」でした。ペンギン博士はインドからヒマラヤ産の岩塩を定期的に輸入しているので、その報告書案内です。簡単な報告書なのですが、1年に1度のことなので、ころっと忘れて、毎年、なんだろうと封を開けることになるのです。

塩は平成9年3月まで、製造、卸、販売まで、価格等も含めて完全に国家に管理されていたのですが、法律が変わり、届出制になり、製造、輸入、販売がかなり自由に出来るようになったのです。以前は岩塩の輸入はほとんど不可能でしたが、この時から年間販売量100トンまでは、必要書類を税関に出せば輸入できるようになったのです。自然塩と称して販売されていた大部分の塩も平成9年3月までは、専売公社が製造していた純粹塩に別途輸入したにがり混を混ぜて販売されていたのです。この解禁を数年前から知っていたペンギン博士は待ってましたとばかり、以前よりマハリシアール

ヴェーダ社から紹介されていた岩塩を輸入したのでした。今では岩塩も一般的になってきましたが、岩塩を一旦溶かし、再結晶したのも岩塩と呼ばれていたり、見掛けを良くするために、表面がグルタミン酸などでコーティングされていたりしますので、ご入手の際には天然の岩塩であることを確認しましょう。

アーユルヴェーダでは塩は海の塩より岩塩を勧めています。特にピッタの方には岩塩がお勧めです。岩塩も元々は海水なのですが、3億年以上前の海水が干上がり地中に埋まっていたものが岩塩です。水分が蒸発する際、太陽熱がピッタの質として塩の中に入るので、億年単位の自然環境の中で、ピッタの質が静まると考えられています。このお陰で、水分が蒸発したばかりの海の塩に比べて岩塩は内在するピッタの質が少なくなっています。ピッタの増悪する傾向の高い方には特にこの岩塩がお勧めです。同じ海の塩でも、釜でグツグツ煮て作った塩より、ゆっくり自然乾燥させて作った塩の方がピッタを強めないことになりませんが、色々な塩を食べてピッタの上がり具合を蓮村先生達にチェックしてもらおうという実験も面白そうです

ね。

3億年前のさらに3億年ほど前、太古の海の組成は今とはかなり異なっていたそうです。太古の海はもっと塩化ナトリウム分が少なくカルシウム分が多かったのだとか。私たちの体内ミネラルバランスはこの太古の海のミネラルバランスに近いようで、塩化ナトリウム過多、カルシウム不足になるのも、現在の海のミネラルバランスに関係しているそうです。湖が干上がって出来たばかりの岩塩より、地中深く長期間眠っていた岩塩ほど価値があるということになりますね。3億年という太古のヒマラヤ岩塩が私たちの体内ミネラルバランス回復に役立つでしょう。

塩は生活必需品で健康維持になくてはならないものなのですが、食べ過ぎれば健康障害が起こるのもご存知のとおりです。減塩梅干が流行していますが、食べやすく、いっぱい食べてかえって塩の摂取量が増えてしまう例もあるとか。無理に減塩減塩と騒ぐより、伝統的な塩分量の梅干や味噌の方が美味しく、保存性、味の点でも優れています。アーユルヴェーダを実践して、美味しいものを適度な量食べる習慣を身に付けましょうね。

ターメリック、岩塩を水にとかしてウガイすると喉がスッキリします。レモンに岩塩をつけて食後食べるとお腹がスッキリします。色々な活用法のある岩塩。今度は岩塩で梅干を作ってみようという庭のウメの実がなるのを待つ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

<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

かんたんサモサ

サモサはインドの揚げ物。ジャガイモやグリーンピースのカレーを皮に包んで揚げたものです。今月はサモサをアーユルヴェーダ流にヘルシーに、シンプル・クッキング流に手抜きアレンジでご紹介しましょう。

<材 料> -----(4人分)

赤レンズ豆..... 1カップ
 グリーンピース(むいて).....半カップ
 クミン・コリアンダー・ショウガの粉のミックス、ターメリック.....それぞれ小さじ1
 水..... 2カップ
 塩.....小さじ半分
 ギョウザの皮..... 20枚
 油.....適宜

【作り方】

赤レンズ豆は倍量の水で煮て、水気がほとんどなくなったら、グリーンピース、スパイス、塩を混ぜて蒸らす。出来上がりのイメージはポテトサラダ。

をギョウザの皮に包み、表面に油を塗ってオーブントースターで10分ほど焼く。

皮に包むときは、ギョウザ風に包んでもよいし、1枚の皮の真ん中にカレーを置き、上にもう1枚皮をのせて端を閉じて、帽子のような形にしてもOKです。油は、オイルのスプレーがあると便利ですが、刷毛やスプーンなどで塗ってもOK! このギョウザの皮を使った料理、中にリンゴソースやなつめをくるんで同様に焼くと、パイ風のデザートにもなります。お試しあれ。

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

高間久美子先生のトータルビューティ外来が始まりました!!

診療日時; 毎週火曜日、午後1:30~(完全予約制)
 診療場所; マハリシ南青山プライムクリニック
 診療費用; 初回(50~60分) 26,040円
 二回目以降
 フルタイム(50~60分) 20,540円
 または、ハーフタイム(20~30分) 10,290円

診療内容; 初めに診察(脈診、問診など)を行い、その方の現在の総合的な美容状態を診断します。その上で、より高い美容を実現するために、その方に合った食事や生活の指導を行ない、必要に応じてマハリシ・アーユルヴェーダの薬草調剤や美容品を処方して参ります。また、積極的に総合的な美容を実現するための各種トリートメントの推薦も致します。

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.

大自然美 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