

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

久々の書き下ろしです！

ついにお待ちかねの、蓮村先生の  
新刊が七月末に出版されます。  
タイトルは、ずばり「へこまない  
人は知っている ストレスに  
邪魔されない23のヒント」  
です(なにがずばりか分からない  
けど...)

久しぶりの書き下ろしとあって、  
蓮村先生も相当気合を入れて書き  
ました。お陰で脱稿したときには、  
真っ白な灰になってしまったため  
に、しばらく何もやる気が起こら  
ず呆けておりました。

新刊は、春秋社という、これま  
でも数冊マハリシ・アーユル  
ヴェーダ関連の本を出している出  
版社から出ますが、実は蓮村先生  
がこの世界に入るきっかけも、春  
秋社から出ていたマハリシ・アー  
ユルヴェーダの本を読んだからで  
す。まあ、蓮村先生的には、春秋  
社にお礼がしたいというのもあっ  
て、気合が入りすぎたのかもしれ  
ません。

内容は、細かいことは言いま  
せん。ぜひじっくりと読み込んで  
いただきたいと思います。タイト  
ルにもありますように、人が抱える  
様々なストレスを取り上げた本で  
すが、この本にはたくさんの工夫  
が施されており、読むことでスト

レスが取れていくようになってい  
ます。

もちろん、本を読み進めていく  
うちに、“ストレス解消”と呼ばれ  
る、いわゆる好転反応も起こりま  
す。途中苦しくなったり、いら  
いらしたり、もしかしたら痒くなる  
かもしれません。こうした反応は、  
こころからストレスが浄化される  
ときに随伴して生じるものでは  
から、特別心配はならず、むしろ正  
しくストレスが取れていると理解  
してください。

出来上がった原稿を、担当の編  
集者に送り、編集作業に入って頂  
いていたとき、編集者にも正にス  
トレス解消が起こり、途中苦しく  
なったそうです。しかし、最後ま  
で読んだとき、とてもすっきりと  
こころが軽くなったと語ってく  
れました。

マハリシ・アーユルヴェーダに  
関する知識がこってりつまった本  
ではありません。診察室で日々繰  
り広げられる診療の一コマをたく  
さん集め、さまざまなストレスの  
様子を紹介しながら、読む人が自  
身をそこに重ね、また自分を客観  
的に眺めていきます。ですから、  
アーユルヴェーダの用語もほとん  
ど出てきません。ヴァータやピツ

タすら出てこない本です。その意  
味では、初めての方にマハリシ・  
アーユルヴェーダを紹介する本と  
しても活用できますし、それでい  
てすでによくご存知の方にも満足  
していただけると自負しております。

それにしても、マハリシ・アー  
ユルヴェーダは本当に奥が深いと  
つくづく感じました。こころやか  
らだの本質を的確にとらえ、そこ  
に真実を解き明かし、真理を教え  
てくれます。人は、そうした真理  
に触れるだけで癒されていくので  
す。

私たちは、日常でたくさんの出  
来事に触れ、多かれ少なかれスト  
レスを感じています。息苦しい満  
員電車、クライアントの苦情、不  
機嫌な上司、言うことを聞かない  
子供、ガソリンの高騰、乳製品の  
値上げ、不安定な天気、役人の不  
正行為、聞くに堪えない残忍な事  
件、天災、牛肉偽装問題とまあき  
りがありませんが、こうした出来  
事は関わる人のこころやかからだに  
何かしらの負担を与え、それがス  
トレスとして累積していきます。

ストレスがたまっていくと、人  
はだんだんへこんでいきます。へ  
こまないように頑張っている人も  
いますが、それはそれでストレス  
です。しかし、中にはこうしたス  
トレスだらけの社会において、頑  
張っているわけでもなく、へこま  
ない人もいます。彼らにどんな秘  
密があるのか？ それは読んでか  
らのお楽しみです。ちゃんちゃん。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### 夏風邪

刺すような日差しを浴びてから屋内に入ると冷たい物がひときわ目を惹きます。透明なガラスコップの表面にしずくがついているのを見かけると、清涼感に惹かれ中の物を飲みほすこともあるでしょう。

飲んだ直後は熱くほてった体が冷やされイライラしていた気分も穏やかになるなど良い事が多くあるのですが、体調が優れなかったりすると冷たい物が好きな人でも美味しく飲めなかったり、ひどい時は体調を崩し夏風邪をひいてしまいます。

夏風邪は下痢を起こすなど長引きやすいのはご存じでしょうか。西洋医学的には風邪の大半はウィルスの感染が原因とされています。冬に流行るウィルス感染は喉や鼻に炎症を起こし易いのに対し、夏のウィルスは喉や鼻に加え、腸内でも炎症を起こしやすいのです。その結果、冬の風邪は鼻詰まりや咳が主な症状であるのに対し、夏風邪はそれらの症状に加え下痢が頻りに認められることがあります。そのような時は、温野菜など温かくて消化に良い物を食べると良いのですが、夏だといつ冷たい物を食べてしまいます。その結

果、ヴァータの乱れが治まらず夏風邪は長引き易いのです。今回はそうならないようにアーユルヴェーダ的な対策を考えていきたいと思えます。

#### 風邪はヴァータの乱れである

まず大切なのは風邪に対する考え方です。西洋医学では風邪をウィルスの感染症としてとらえますが、アーユルヴェーダでは風邪をヴァータが乱れた結果としています。日頃忙しくし、神経系に過度に負担をかけると休息がしっかり取れなくなり、すると神経系のヴァータが乱れやがて風邪をひいてしまいます。ですから、風邪を治すのに大切なのは身体だけでなく神経系の疲労を取る必要があるということです。

#### 朝オイルマッサージをする

風邪をひき熱や咳、下痢をして体力が落ちている時は別として、朝のオイルマッサージはヴァータの乱れにとっても効果的です。これにより神経系の緊張がほぐれてきます。忙しくしていきなり休む感覚がわからなくなっている人はヴァータが乱れ

ていますから、朝の日課の一つに取り入れてみて下さい。なおこの時期はピッタオイルやオリーブオイルでマッサージをすると身体の内側からひんやりして一日を快適に過ごせます。

夏は消化力・体力が年間を通じて最低

夏は天気が良い日が続きます。ここで忘れてはならないのが季節と消化力（アグニ）との関係です。外気温の上昇とは反対に、私達の体温はやや低めになります。それに伴い、消化力も落ちます。ですから油物など消化に負担がかかるものは控えめにし、お蕎麦や野菜など消化に良い物を食べるようにしましょう。

#### 冷たい物は飲まない

気温が高いとピッタが上昇し冷たい物を口にしたいくなりますが、その時は少し我慢をしてみてください。風邪はヴァータの乱れですから、冷たい物でさらにヴァータが乱れます。体調が良い時はとにかく体調が悪い時はなるべく常温以上のものを飲みましょう。

体調が優れないなと思ったらこれらの事を思い出してみてください。そうすれば夏風邪をひく前に体調を整えることができるでしょう。

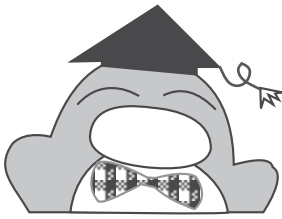


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手向暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世継り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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

アーユルヴェーダ愛好家なら太白ゴマ油は知っていますね。では、太白星という星をご存知ですか。太白星が落ちて出来上がったという伝説のある山も日本にあります。仙台市の太白区にある太白山です。この星が落ちてきたとき、大量のゴマ油が降り注いだとか？太白星はゴマ油で出来ていたのか？（インターネット上の未確認情報）

実際のところは分かりませんが、太白星とは金星の別名です。金星は夕方や明け方に一際明るく輝いて見えることから、「宵の明星」「明けの明星」と呼ばれ、美の女神ヴィーナスと関係しているという星です。一番明るく輝く美に關係した金星（太白星）のようなゴマ油ということで、太白ゴマ油と呼ばれています。ちなみに、今年の宵の明星は知性の星の木星とともに10～12月頃の夕刻、西空で輝いているでしょう。美と知性が一緒に縁起がいいですね。

透明な太白ゴマ油は、生のまま原料のゴマを低温で搾ったもので、ゴマ油特有の香ばしい風味はしませんが、ゴマ特有の旨みがあり、アーユルヴェーダではマッサージに必須の油です。熱処理したり、ハーブを煮込んだりして使われます。ヴァータ、ピッタ、カパの体質別のハーブ

オイルは、ゴマ油に各種ハーブを煮込んだものです。

ゴマといえば、呪文「開け！ゴマ」というのは、あまりにも有名な呪文ですね。この呪文のおかげで、アリババは固く閉ざされていた洞窟の扉を開けることができ、見事お宝を手に入れるのです。さて、熟したゴマの種子はポン！と、さく果（さやのようなもの）からはじけて飛び出します。ゴマの種子が飛び出るとの勢いのよさから「早くポン！と出ておいで」という願いがこめられて呪文となったのかも。

ゴマはゴマ科ゴマ属の一年草で、種を蒔いてから約90～100日で収穫できます。まず、茎の下の方から順番に花が咲き、さく果ができます。そして熟期が来ると下から順に、さく果が裂けて種子が飛び出すのです。でも、この収穫が問題。熟期の期間は、下から始まって上に至るまで幅があるため、その収穫には手間がかかります。機械を駆使する大規模栽培も難しく、また収穫量も1ヘクタールあたり約3～5百キロと効率が良くないため、現在、日本ではほとんど作られていないのです。自然食品のお店で売られている40g入りゴマを収穫するために1㎡の土地で、3ヶ月栽培することに

なるのです。栽培収穫が手作業となるとかなり大変ですね。

オイルマッサージ用の油としてピッタの強い方には、ゴマ油ではなく、ココナッツ油やオリーブ油を使うように推薦されることがあります。南国の大きなココナッツの実から取れる油がココナッツ油ですが、ヤシ油とも呼ばれます。ただ、ヤシ油と呼ばれている油にはココナッツ油以外にパーム油とパーム核油もあります。これらはココナッツのヤシではなく、アブラヤシといわれる小さな実が房状に数百個もなる木の实から取れる油です。

パーム油はアブラヤシの実の果肉から、パーム核油は実の中の種子から採取され、食用油、マーガリン等の食材の原料となる他、合成洗剤やバイオ燃料の原料にもなり、最近生産量が急増している油です。パーム油は本来オレンジ色、パーム核油も若干オレンジ色がついていますが、精製脱色したものは白色でココナッツ油にそっくりになります。ココナッツ油はヤシ油、パーム油もヤシ油、だからパーム油はココナッツ油と同じと誤解している店員さんも多いのでマッサージに使うココナッツ油を購入の際は十分注意してね。

理想のマッサージ油や食用油を探して今日も朝からハーブオイルでオイルマッサージをして、熱処理済みの太白ゴマ油でうがいし、昼にはヒマワリ油で炒めた野菜を食べ、就寝前には目の周りにギーを塗り、ギーをたらししたホットミルクを飲んで油三昧の毎日を過ごす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

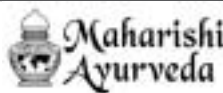


<原料>

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）



# 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)



鈴木余紫恵の **シンプル菜食レシピ**

ダイコンの梅漬け

先月に続き、梅干しのレシピです。

今年はダイコンがあちこちで豊作だそうですね。我が家もいただきもののダイコンやら何やら、ダイコンがあふれまして、「はて、このダイコンどうしたものか」と思ったときに考え付いたレシピです。

**【作り方】**

ダイコンは縦4つ割にして薄く銀杏切りにし、塩をまぶし半日ほど置いておく。

ダイコンに水が出たらしぼり、少し水に晒して塩を抜き、またしぼります。

梅干の果肉を手でちぎる、または包丁で細かくして、ダイコンと和えて出来上がり。

紫蘇の実や大葉、ショウガのみじん切りなどをまぶしても美味しいです。

材料は…ダイコンの大きさにもよりますので、なんとも

言えないのですが、スライスしたダイコン3カップにお塩小さじ1、梅干1個くらいの割合で私は作ります。でも、お塩の抜け具合や、梅干の大きさにもよりますので、各自調整してくださいね。

余談ですが、さらに余ったダイコンはスライスして糸を通し干すと、切り干し大根ができます。市販の細い切り干し大根は、蒸したダイコンを干して作るそうですが、ただ干しただけでもそのひなびた味わいと歯ごたえが美味しいものです。お味噌汁にしても漬物にしてもいいのですが、お味噌汁にするなら、断然、赤味噌仕立てです。ぜひ、試してみてください！

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**

新刊のお知らせ

『へこまない人は知っている - ストレスに邪魔されない23のヒント - 』 蓮村 誠著（春秋社）定価1,800円（税別）

夏季休診のお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニックは、8月2日（土）～7日（木）まで、マハリシ那須クリニックは、8月25日（月）～30日（土）まで、休診とさせていただきます。

患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

…「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。

yasai@sidhi.jp

〒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@sidhi.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