

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

すき間を科学する？！

すき間とは、物と物との間の空間のことを意味し、英語で言えば「Space」あるいは「Gap」、ヴェーダ科学で言えば、さしずめ「純粹意識」もしくは「アカーシャ」となるのでしょうか？

私たちが、普通すき間といった場合、物と物との間の、何も無い空間と認識しますが、これは物を中心に考えているからです。ところが、ヴェーダ科学では、初めにすき間があって、そこから物が生まれてくるという理解をします。つまり、私たちの通常の認識と反対です。

初めに、すき間、すなわち純粹意識があり、そこからアカーシャ(=「空」)が生まれ、順次ヴァーユ(=風)、テージャス(=火)、アーパ(=水)、プリティヴィ(=土)という、自然界を構成する五大元素が生まれて、物が作られます。

こうした理解に基づくならば、物よりも断然すき間の方が大切であることがわかります。物はすき間があればいくらでも作ることができますが、物ですき間が埋まってしまうと、もう物が作られなくなってしまいます。

あなたのお部屋、書籍棚の中、机の上、そして心。どうですか？ちゃんとすき間はありますか？

部屋や書棚はいつもすっきり、机の上は生理整頓、心の中は軽くないといけません。タンスの中にまったく着ない服がたくさんあり、読みもしない本が本棚を埋め尽くしていると部屋(空間)が重くなってしまいます。机の上が書類や雑貨で散乱していると、頭の中までごちゃごちゃとしてきて、良い考えは浮かばず、いらいらしやすく、眠りも浅くなってしまいます。言うべきことを言わず、否定的な感情を溜め込んでいると、心は抑うつ的となり、それが身体にも反映して血管がつまるかもしれません。

人の身体には、スロータスと呼ばれる管があり、それはまさに全身に広がるすき間です。血液や食べ物や汗や尿は、このすき間を流れて必要な場所に移動しますが、もしすき間が詰まれば物が流れなくなって大変です。

食べたものが正常にすき間(スロータス)を流れずにつまってしまうとアーマになります。アーマはそのうち酸化して毒性をおび、

身体をこわしてしまいます。つまり、病気です。誰かにひどいことを言われ、心が傷ついたときに感じる感情が心にたまれば、それもアーマとなります。こうしたアーマはメンタルアーマと呼ばれ、心を弱らせ、心の病気の原因となります。

アーマがたまった心と身体は、きちんと浄化しなければなりません。日中の眠気、身体のだるさ、怠惰、不眠、漠然とした不安、便秘、関節の痛み、皮膚の痒みなどの症状は、心身にアーマがたまり、すき間がなくなってきたことを示す典型的な症状です。

すき間がなくなると、心は純粹意識が持つ至福という質を感じる事ができなくなり、身体はオーガスが持つ生き生きとした質が減少し、免疫力が低下し、病気になってしまいます。人は、正しくすき間をもって、至福といきいきとした質によって健康で幸福で生きることが本来のありかたなのです。

部屋を片付けて物がなくなるとすっきりしますね。机の上を整理すると心が落ち着きます。パンチャカルマを受けて、心身を浄化すると、心と身体が正常な機能を取り戻し、自然の支持を受け、行動が無駄なく、最小の時間とエネルギーで願望を達成できるようになります。

一番大切なのはすき間である、というお話でした。

Dr.ウスイの



文：白井 幸治

夏の朝

今年は例年より夏が長いようです。関東では一週間ほど早く梅雨があけ9月頃まで暑い日が続くという話もあり夏が苦手な人にとっては大変かもしれません。夏を楽しめないにはいろんな理由があることでしょう。そこで今回は一日の始まりである夏の朝をいかに快適に過ごすかを考えていきたいと思えます。まず夏の朝を不快にする要因及び原因を挙げていきましょう。

首筋や脇の下などが汗でびしょり

朝起きた時に首筋や脇の下に大量の汗をかいている、お肌のべっとりとした感じがとても不快に感じます。暑さのせいで水分を取り過ぎると翌朝は汗でぐっしょりになります。

起きた時に鼻をつく臭い

起きた時に自分の体から鼻をつくような匂いがするときは、食事の内容に気をつけます。夏はピットが上昇するため、食欲

が旺盛になり易くつい食べ過ぎてしまうこともあります。食べ過ぎた結果、消化されず身体の中にできたアーマ(未消化物)が時間の経過と共に腐敗していき体の表面から臭いを放つようになります。

肌が痒い

朝起きた時に体が痒く感じることもあるでしょう。これは暑さのため冷たいジュースなどの水分を取り過ぎたり、バナナや桃などカパの質が多い食べ物を多く食べたりするときにカパが増加します。カパは痒みの原因物質になるため、蓄積の量が多いほど痒みが増し、蕁麻疹やアトピー性皮膚炎を悪化させる原因になります。

寝た気がしない

朝が来たのが分かってもう一向に体を起こす気になれないこともあります。多くはピットが乱れた結果、神経系の緊張がほぐ

れる事がないためぐっすり寝られず、朝を迎えてしまう。すると、体の疲れがぬけておらず寝足りない感じがする。

これらは夏によく見受けられる症状であり、夏の快適な朝を迎えるのを妨げる要因になっていきます。こうした不快な症状は朝のオイルマッサージをすることで随分と改善することができます。

上記の症状は、季節の変化に伴うピットの上昇により、胃腸が刺激されつい食べ過ぎてカパを増やしてしまいます。また日中から夜にかけて仕事をがむしゃらにやっしまい、気が付いたら深夜になり不眠となりヴァータを乱したりとおよそすべてのドーシャが乱れています。

朝のセルフアビヤングはこうしたドーシャの乱れを改善していくとても良い方法です。ゴマ油によるオイルマッサージは体中に張り巡らされている管(スロータス)を浄化してくれヴァータとカパが鎮静されます。さらにピットオイルやオリーブオイルを使うと火照った体を冷ましてくれ夏の朝から一日中、清々しい気分でごせませす。ぜひ朝のオイルマッサージで快適な朝をむかえられては如何でしょうか。



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

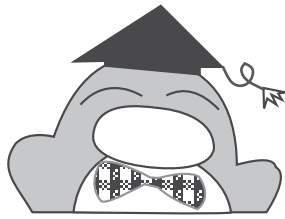
TEL0120-50-1158

(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

今年の夏も暑いですね。暑い夏には辛いスパイスを使ったカレーを食べると汗が出て、涼しくなり、弱った胃腸を刺激して消化力アップに良いと、まことしやかにいわれていますね。でもアーユルヴェーダの観点からするとこのような暑い時期にあまり辛い食事を食べるとピッタが上がり過ぎて、消化のバランスを崩してしまうのはご存知のとおりです。適度な辛味は消化促進になるのですが、汗が出てくるほど辛過ぎれば消化バランスを乱してしまいます。インド人にはカパ体質の人が多いため辛くても大丈夫なのかと思っていたのですが、インドのアーユルヴェーダコースやインドの家庭で頂いた料理はあまり辛くなく、とても美味しかったです。その上、酷暑時期はもっと辛味を抑えるそうです。インドでは辛いカレーも普通に感じられるのかとも思いましたが、デリーなどの都市の有名レストランで食べると激辛がほとんどでした。インドの友人たちに聞いてもレストランの料理は辛過ぎるとのことでした。日本のインドレストランのカレーが辛いのもレストラン基準のためのようですね。

カレーの辛さの元は唐辛子と黒コショウです。黒コショウは古来インドで使われていた香辛料でアーユルヴェーダ処方でも多用されます。と

ころが、唐辛子の方はというと、伝統的なアーユルヴェーダ調剤ではあまり使われないようです。ただ、今風のインド薬草事典などでは、そのアーユルヴェーダの観点からの価値や処方例が多数載っています。


この違いは歴史の差によるものです。黒コショウがインドで数千年以上の歴史があるのに対し、唐辛子は400年程度しかないからです。コロンブス新大陸発見以前、唐辛子はアジア・アフリカ・ヨーロッパには存在しなかったのです。その頃のカレー料理の辛さは黒コショウ、韓国のキムチもサンショウや黒コショウで辛味を付けたものでした。今は真っ赤なキムチも当時は赤くなかったのでしょうか。今では、うどんには唐辛子という感じですが、400年以上前になるとコショウやサンショウが薬味として使われていたようです。

400年の歴史はアーユルヴェーダの伝統から見ればほんのちょっと前ということですが、コショウの栽培地域が限定されるのに対して、唐辛子は熱帯、温帯、冷帯でも栽培できる柔軟な植物さんであったため、瞬く間に世界中に広まり、今では黒コショウ以上に調理に多用されるようになりました。また、薬草研究者たちも唐辛子を研究し、治療に活用するようになったのです。アマリッ

トを開発したような植物さん達と直接お話できる薬草専門家であれば、唐辛子の活用も簡単でしょうね。

唐辛子は辛味種と甘味種という2種類に分類されます。前者の代表が赤唐辛子や鷹の爪です。後者の代表がピーマンやシシトウ。親戚同士なのに、辛さにはかなりの差があります。その辛味の正体はカプサイシンという成分です。品種によってカプサイシンの含有量に差があるため、辛さに強弱があるのです。同じ品種内でもカプサイシンの含有量は、栽培環境によって変動します。特に夜間温度が高温の場合や、乾燥した状態が続いて肥大が止まった場合、また、受粉無しに実が出来た場合、カプサイシンの含有量が増加して、辛味の強いものができるそうです。受粉無しの場合、種は出来ませんので、種のある無しで辛味のシシトウを区別できることとなります。激辛シシトウはイヤだと辛いシシトウは食べたい方、種のある無しに注目しましょう。他のタイプの激辛シシトウもありますので完全ではありませんが、激辛に当たる確率はかなり減ると思います。

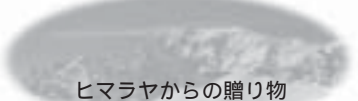
今回は唐辛子のお話でしたが、唐辛子の入っていないマハリシアールヴェーダのスパイスミックスシリーズ、ヴァータ・チュルナ、ピッタ・チュルナ、カパ・チュルナを活用すれば、消化力のバランス回復にとってもよいでしょうね。アマリットなどのラサヤナを活用し、TM瞑想した後、シシトウをじっくり見つめて、辛味が甘味が予想してから食べるペンギン博士でした。



NEW アマリット 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 アマリット

〒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

ゴーヤチャンプル

ゴーヤ、苦瓜、レイシ…すべて同じものですが、結婚前の私のポキャブラリーには存在しないものでした。初めはその苦さに辟易。でも慣れてくると、意外とはまるのです。

昔々、次男がアトピーでアーユルヴェーダ・ドクターの診察を受けたとき、「苦瓜をたくさん食べるように」と言われました。次男は典型的なピッタ。苦味はピッタを下げるんですよ。しかし、赤ちゃんに苦瓜を食べさせるのは難しく…断念しました（涙）。

ゴーヤと言えば、我が家の定番はチャンプル。宮古島で教わったレシピは卵を使うものでしたが、使わなくても全く遜色ありません。今月は、菜食版ゴーヤチャンプルのレシピです。

【作り方】

ゴーヤは5ミリくらいにスライスして、塩をふって30分くらい置いておく。

鍋に油を入れてお豆腐をポロポロになるまで炒め、ゴーヤを入れてさっと炒め、塩味を調整してできあがり。

種は食べても食べなくてもOK。分量はゴーヤ1本にお豆腐1丁、塩小さじ1くらいです。苦味が苦手な方は、1の段階でゴーヤを水にさらすといいですね。

他に、薄くスライスしてお浸しにしたり、お味噌汁の実にしたり、焼きナスのように丸ごと焼いて黒く焦げた皮をむいて食べる人もいます。いろいろ試して、暑いピッタの夏を乗り切りましょう！

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

蓮村医師の公開講座のお知らせ

朝日カルチャーセンター主催で、『へこまない人は知っている』出版記念の公開講座が開催されます。

時 間 10月15日水曜日 18:30~20:00 全1回

受講料(税込) 会員 2,940円 一般 3,570円(入会不要)

場 所 新宿住友ビル7階朝日カルチャーセンター(申込みは4階受付)

お問い合わせ 朝日カルチャーセンター tel 03-3344-1945

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123のヒント - 蓮村 誠著(春秋社) 定価 1,800円(税別)

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。

ご阅读のご案内

『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「月号から阅读希望」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