

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

すき間を科学する？！ 再び

“心のすき間”と言う言い方があります。一体どういう意味かと広辞苑を引いてみましたが載っていません。

どういうときに使われる言葉かといえば、心のすき間が寂しくて、つい過食をしてしまうとか、心のすき間を埋めるために次々と買い物をしてしまった、などです。

こうした例を見ると、どうやら、心のすき間ってやつは、“物足りない感じ”や“寂しさ”を表しているようです。

心のすき間を埋めるために過食をしたり買い物をし続けている人は、そうした行為で本当にはすき間が埋まらないことを知っています。なぜなら、いつまでもそうした行為を繰り返してしまうからです。そして、埋まるのではなく、詰まってくるという体験をします。

ここで言う、埋まるというのは、言い換えれば“満たされる”ということで、物足りない感じや寂しさがなくなり、喜びや満足や幸福で一杯になるという意味ですが、実際にはいくら美味しいものを食べても、素敵な洋服を買っても、心は満たされずに、体重が増え、コレステロールが上がり、血管が詰まり、そして洋服ダンスが一杯になってくるだけです。

では、どうしたら心のすき間を埋めることができるのでしょうか？

私たちの心には、日に五万から六万もの想念が浮かぶといわれま

す。想念とは、心の中に浮かぶ、様々な考えや感情や記憶などのことを指し、私たちの日々の行動の基になっているものです。

想念は心の奥深くから次々と表面に浮かび上がり、「今何時だ？」、「いそがなきゃ！」、「間に合うかな？」、「遅刻したら大変だ」、「タクシーで行ったほうがいいかな？」などと具体的な形をとります。

このように、想念は小さな塊としてたくさん現れては消えていきますが、私たちは日々習慣的に似たような想念を繰り返し持っています。

朝起きてから出勤するまでの間、あなたの行動は毎日だいたい同じですね。ということはあなたの心の中で浮かぶ想念もだいたい同じです。あなたが会社で仕事をしているとき、あなたはだいたい同じような想念を抱きながら、だいたい同じようなパターンで仕事をしています。

どのくらい毎日が同じかというと、八割から九割といわれています。

毎日、八割以上同じことを考え、同じ行動を取っているなんてちょっと驚きませんか？そして、通常言われている“心のすき間”の正体は、こうした毎日繰り返される想念の中の、“物足りない”という感じや、“寂しい”という感情のことです。

“物足りない”、“寂しい”という想念が毎日毎日繰り返し心の中に

浮かび、それをどうにかしたくて、毎日過食をして、買い物に走るわけです。

こう考えていくと、心のすき間の正体は、ある種の想念ですから、いわゆる“すき間”ではありません。本当の心のすき間というのは、想念と想念の間、ということになります。

一つの想念が浮かび、次の想念が浮かぶまでに、瞬間的なすき間があります。それが本当の心のすき間です。

このすき間には、想念がありませんから、実際には捉えることはできません。時間で測ったり、そこに何かあるかを客観的に調べることはできません。しかし、想念を“個”として捉えるなら、個と個の間には、すき間がなくてはならず、そして、想念がどこから生まれるのかと考えたとき、このすき間から生まれたとするのが最も自然です。

想念のないすき間、つまり“純粹意識”と呼ばれているものです。

私たちの想念は、純粹意識という自己参照的で、無拘束な場から生まれています。ですから、私たちは、適切な手段によってその心のすき間である純粹意識を体験することができるのです。

偽の心のすき間を埋めようと食べるだけでは、本当の心のすき間を体験することはできず、本当の心のすき間を体験することができなければ、偽の心のすき間は変わらずに繰り返し浮かび続けます。

“物足りない”という偽の心のすき間を埋めるには、本当の心のすき間を体験し、そこで至福という質を心に引き寄せ、幸福感という想念に変えることが必要なのです。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

美味しい食事

ひと雨ごとに涼しくなり秋の訪れを感じさせます。夏から秋へと変わるこの時期は夏の疲れが出てくる時期です。特に今年はオリンピックが開催されていまして、夜遅くまでテレビを見ていた人も多いことでしょう。冷たいものを飲みながら夜更かしをすると次第にお腹の調子が悪くなりついには食欲が落ちてきます。

この状態で秋を迎えても食欲の秋を楽しむことができません。そこで今回は美味しく食事を摂るために大切な項目をいくつか挙げてみます。

空腹であること

食事の前に程よい空腹感があるということはとても大切です。それは前に食べた物が消化されたというサインであり、食事をとる準備ができていることを意味するからです。

もし空腹感がない時は食べ物が未消化な状態で残っていることが考えられますから、その時はムングダールや野菜のスープなど消化に良いものだけで食事を終えるようにしましょう。そ

して常に空腹な状態で食べるために、なるべく規則正しく食べるようにしましょう。間食は控えめにして毎日ほぼ、決められた時間に食事をするのでヴァータが整い、胃腸の働きが安定してきます。

十分な消化力

夏は暑くて食欲が落ちやすい時期です。にも関わらずコーヒーやジュースなどを飲み過ぎたり、脂っこい物ばかりを食べているとドーシャが乱れ、やがて消化にまで影響が出てきます。人によっては消化力が弱ってしまいそれが原因で食べ物を目の前にしても食欲が出てきません。そのような時は弱った消化力を戻してあげることが大切です。溜まったアーマや乱れたドーシャを整えるために白湯を飲みましょう。また料理に生姜を使うと弱った消化力を助けてくれるでしょう。

オーガススを豊富に含んだ食事

私たちが口にできる食べ物は

無数にあります。特に秋は様々な食べ物が収穫時期を迎え、店頭で所狭しと並べられます。さてそんなたくさんの食べ物の中から私達は何を選ぶようにしたら良いのでしょうか。一見、美味しそうに思えて買ったけど、作って食べてみたらそれ程でもなく残念な思いをすることがあります。そのようなつまらない思いをしないためにオーガスの多い食べ物を摂るようにしましょう。オーガスが多く含まれる食事は私達の乱れたドーシャを整えてくれ心の底から満足感を生んでくれます。

オーガスが多く含まれるもの

温かく、できたてで、適度な油を含む料理

その季節にその地方でとれた新鮮な材料

甘味・塩味・酸味・辛味・苦味の全てを含む

純粋な質の食物

ミルク、ギー、米、アーモンド、新鮮なフルーツ、小麦、ココナッツ、なつめ、生ハチミツ

これらに気をつけ食欲の秋を楽しんで下さい。

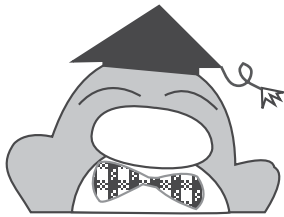


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

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

ペンギン博士、出張に行ったときなど、とてもよい香りがしますね。とよく言われます。最近流行の芳香ガムをかんだりや芳香サプリを飲んだり香水を振りまいているわけではありませんが、体や服から良い香りが出ているようです。自宅の筆筒にサンダルウッドのお香をいっぱい入れているためかなと思っていましたが、先日、ペンギン博士のお店にいらっしゃったお客様が、店に入る前から良い香りがすると言っていました。スタッフ一同その香りにとっぷり浸っているため、よく分からないのですが、事務所店舗全体としても良い香りがただよっているようで、嬉しくなりました。

毎朝、お家やお店ではお香を焚いていますが、数千袋もあるインドのお香、各種アロマオイル、各種スパイス、ハーブの香りが混ざった香りです。和名アギ、インド名ヒングと呼ばれる強力なニンク臭のするスパイス（密閉してあります）もありますが、トータルで良い香りになっているようです。閑静な住宅地から最近人通りのあるの新店舗（四日市市野田1-2-23）に移転したこともあり、ほとんど通販専門のペンギン博士のお店でしたが、毎日お客

様に来ていただけるようになりまして。良い香りが皆さんを引き付けているのかも知れませんね。

サンダルウッド（白檀）のお香を良く焚きますが、サンダルウッドは全てを包み込むような作用があるといわれており、ヒングの強烈な香りもサンダルウッドの香りによって全体としては良い香りの一部になっているのかも知れません。

サンダルウッドには冷やす効果があり、ピッタを静めるアロマオイルやマッサージオイルにも使われていますが、バラもピッタを静める効果が知られています。

バラといえば、よく晴れた日に外出した後、ローズウォーターをほてった顔や頭にスプレーで振りかけます。良い香りがするだけでなく、とっても涼しくなります。このローズウォーターはバラ精油製造の際の副産物として知られています。

摘み取った大量の花びらを集めて容器に入れグツグツに込みますと植物の油性成分が溶け出し水蒸気と混じって流れ出ます。その流れ出た水蒸気を別の容器で集め、今度は冷やします。冷やすことで植物より溶け出した油性成分は再び凝縮し、水蒸気は水となって分離します。油分は

水分と比べ比重が軽いので、溶け出した油性成分が上部にそして冷やされて水となった水蒸気部分は下部に集まります。

上部が精油（エッセンシャルオイル）です。そして下部の水分が、蒸留時点で花びらや葉などに含まれる水溶性の成分や若干の油性の成分などが残った芳香蒸留水（ローズウォーター）になるというわけです。

使用するのは水蒸気と植物、どの工程でも特別な薬品を必要としていません。植物に含まれる成分には抗菌作用なども多いため、特に防腐剤の必要もなく、100%天然成分で安心して使えます。ローズウォーターには食用と化粧用がありますが、内容に差はありません。輸入時に食用として申請するか化粧品として申請するかにかかっています。防腐剤無添加の化粧用ローズウォーターは飲めるのですが、現在の制度では食用と化粧用を兼用に出来ないようです。ただ、化粧用ということで必要もないのにパラベンなどの保存料が添加されているローズウォーターも売られていますので、注意しましょう。

暑さも和らいできましたが、ピッタの季節はもう少し続きます。消化力を落とさずピッタを静めるピッタチュルナ、ピッタアロマ、サンダルウッドのお香、ローズウォーター、バラ花弁ジャム、バラのジュースを活用してピッタを静めて快適生活のペンギン博士でした。

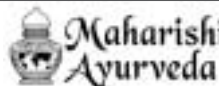


NEW アムリット 01 ゼロワン

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**（元気）**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

<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）

〒510-0815 三重県四日市市野田1丁目2番23号
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp フリーダイヤル

TEL: 059-340-5139 FAX: 059-340-5175
TEL: 0120-65-8631 FAX: 0120-88-7376

鈴木余紫恵の シンプル菜食レシピ

冬瓜のくず汁

今月は、冬瓜のお話です。みなさま、冬瓜って召し上がりますか？先月の苦瓜と同じく、冬瓜も結婚前の私のポキヤブラリーには存在しないものでした。「冬瓜？冬にできる瓜？」なんて思っていました。冬瓜は、冬までもつ瓜類だから冬瓜と言うそうですね。今の我が家では、夏から秋にかけて欠かせない食材です。

冬瓜はビタミンCが豊富な上、丸ごと風通しのよいところに置いておけば長期保存できるので、船に積んで船乗りさんのビタミンC不足による壊血病を防いだ、なんて話も聞きました。風邪予防にもいいですね。船が難破したとき、浮きの役目もしたとか…（本当？）。

我が家では、冬瓜は主に汁物に使います。今月は、冬瓜のくず汁のレシピです。

【作り方】

冬瓜は種を取り、一口大の5mmくらいにスライス、たっぷりのお湯でいったん茹でこぼします。

もう1度さっと煮て、2007年7月に紹介した昆布醤油（昆布を漬けておいたお醤油）を入れ、水溶き葛粉でトロミをつけてできあがり。

夏は冷まして食べても美味しいです。分量は冬瓜300gくらいに対し、お水500cc、お醤油大さじ2、葛粉大さじ1くらい。お好みで加減してください。我が家の子供もたちはこの冬瓜汁が大好きで、1回に3杯ずつは食べますので、もっと作りますが…。

冬瓜はお味噌汁にして、おろしショウガを添えても美味しいですし、カレーにも使えます。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
23のヒント -

蓮村 誠著(春秋社)

定価 1,800円(税別)



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